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
margaridamalcata@essp.pt

"Alimenta-te bem e crescerás saudável!"

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

Madalena,
Jardim de Infância dos Fortios, Portalegre



ACTIVIDADES

No dia 21 de Outubro de 2010 ocorreu a sessão inicial da Oficina de Formação ***"Educação alimentar nas escolas: agir sobre os comportamentos"***, a qual irá decorrer até final de Março de 2011. A oficina de formação, orientada pelo formador Fernando Rebola da Escola Superior de Educação de Portalegre, é frequentada por 16 professores do 1º Ciclo e 11 educadoras de infância e assume como principal finalidade que os professores/educadores, trabalhando colaborativamente, concebam, implementem e avaliem projectos e actividades de educação alimentar centrados na escola/jardim-de-infância que tenham impacto nos seus alunos, comunidade educativa e famílias.





A oficina de formação assume, assim, um cariz marcadamente prático, virado para a intervenção, onde a troca de experiências entre professores e educadores e a sua análise crítica são os catalisadores para mais e melhor educação para uma alimentação saudável.

O Projecto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre desenvolveu no dia 23 de Novembro de 2010, uma Conversa Temática, sob o tema ***"Pão & Azeite"***. Realizou-se na Escola Cristóvão Falcão, e foi dirigido aos professores, alunos, pais e encarregados de educação.

Além das presenças de Carlos Baeta e Ana Matos, consultor e nutricionista do projecto, a conversa contou com testemunhos de um representante da COOPOR - Cooperativa Agrícola do Concelho de Portalegre, e do Senhor Fragoso, ex-encarregado da ex-fábrica de Moagem de Portalegre, que falaram dos benefícios do Pão e do Azeite na nossa alimentação diária, bem como as vantagens na saúde e prevenção de doenças. A actividade, contou com a exposição de trabalhos dos alunos sobre o azeite e o pão, e terminou com uma prova das tradicionais tibornas.

AGENDA

Dezembro.2010 e Janeiro.2011 – Análise de conteúdo de composições realizadas pelos alunos do 1º Ciclo, com o seguinte tema: *"O que comeram durante o fim-de-semana?"* Para avaliar as mudanças de comportamentos alimentares.

Dezembro.2010 e Janeiro.2011 – Aplicação de um questionário para avaliar o grau de satisfação dos utentes da Escola Cristóvão Falcão, referente aos alimentos oferecidos no refeitório.

Janeiro, Fevereiro e Março.2011 – Continuação da *"Oficina de Formação – Educação Alimentar nas Escolas: Agir sobre os comportamentos"* para professores do 1º Ciclo e Educadores de Infância do Agrupamento nº2.

1 e 3. Fevereiro. 2011 - Educação Alimentar aos alunos do 1º Ciclo das Escolas da Corredoura e da Praceta.

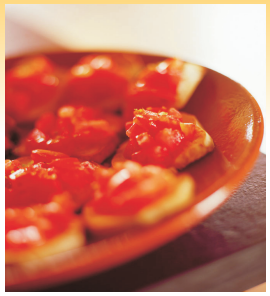
2.Fevereiro.2011 - *"1º Lanche Manhã Saudável"* (com alunos do 2º Ciclo).

Fevereiro e Março.2011 - Tratamento e análise dos dados do questionário.

17.Maio.2011 - *"Conversa Temática: Fruta"*, no Convento de Santa Clara, dirigida a pais e professores do Agrupamento nº2 de Portalegre.

RECEITA

TIBORNAS DE TOMATE*



Ingredientes

1 pão alentejano ou de Mafra; 5 tomates maduros; 4 dentes de alho; Azeite q.b.; Flor de sal q.b.; Oregãos q.b.;

Modo de Preparação

1 - Corte o pão em fatias finas e leve a torrar; 2 - Esfregue as torradas com dentes de alho; 3 - Corte os tomates aos quadradinhos e coloque por cima das torradas. Tempere com flor de sal, os orégãos e regue com azeite a gosto.

Informação Nutricional

215 calorias (por porção)

Tempo de Preparação

Aproximadamente 15 minutos

Grau de Dificuldade Fácil

Receita para 10 pessoas

* Receita extraída de "Gourmet SOGRAP".

HÁBITOS ALIMENTARES

REFORÇAR AS DEFESAS

O **AZEITE** - é por excelência dos principais alimentos que caracterizam a dieta mediterrânica.

De origem vegetal, é constituído exclusivamente por lípidos (cerca de 99,9%), tem um alto teor de ácidos gordos monoinsaturados - principalmente ácido oleico, importante na prevenção de doenças cardiovasculares, sendo igualmente rico em vitamina E e polifenóis, que por sua vez ajudam as várias estruturas celulares do nosso organismo a não se degradarem prematuramente pela acção agressiva dos radicais livres, que estão presentes no nosso dia-a-dia.

Mesmo considerado saudável e imprescindível na nossa alimentação não esquecer que se trata de uma gordura, e por conseguinte contém um elevado valor energético – cerca de 900 Kcal por 100 Grs do produto. Nas refeições diárias a quantidade de azeite adicionada não deverá ser superior a 1 colher de sopa de azeite (10 g) por pessoa.

Equipa do Projecto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre: ADR | IPP | | ESSP | ESEP | ESTG | ESAE | Anº2P |SAS | CMP | Agrupamento nº2 de Portalegre.

2011 Nº3