Projecto *Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre*

newsletter

C3i
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 contexto do Projecto "Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre", realizou-se a oficina de formação "Educação Alimentar nas Escolas: agir sobre os comportamentos", na qual participaram 11 educadoras de infância e 17 professores do 1º CEB. No âmbito desta oficina desenvolveram-se os seguintes sub-projectos:

"À Roda dos Alimentos" - O grupo formado pelas educadoras de infância, trabalhou o projecto "à roda dos alimentos". Este projecto permitiu dar continuidade ao trabalho já realizado pelos Jardins de Infância ao longo do ano lectivo transacto com o projecto "No Reino da Sopa" que envolveu as crianças e as famílias. Surgiu assim este projecto, que de uma forma lúdica, apelou à participação activa das crianças e das famílias; a ideia central à volta da qual este projecto tomou forma e se desenvolveu foi a confecção de receitas em família a partir de uma brochura onde foram propostas receitas saudáveis. (Graciela Fernandes, Educadora de Infância).





"Alimentação Saudável" - Na Escola da Corredoura todos os professores reuniram-se para mudar os hábitos alimentares dos alunos. A estes, partilhando o mesmo objectivo, juntou-se também uma professora da escola da Portagem. Fizeram-se parcerias com diversas instituições (Escola Superior de Educação, Escola Superior de Saúde, Escola de Hotelaria e Turismo e Câmara Municipal de Portalegre), chamaram-se os pais à escola, falou-se dos problemas associados a uma má alimentação e sensibilizaram-se todos para a necessidade e vantagens de uma alimentação saudável. Por fim realizou-se um almoço/convívio na escola. Hoje, na hora do lanche das crianças, sentimo-nos gratificados pelo trabalho desenvolvido, pois estas trocaram os doces por fruta, pão e iogurtes. (Maria Eugénia Semedo, Professora do 1º CEB).

"Lancheira Saudável" - No projecto "Lancheira Saudável", três escolas do 1º CEB, implementaram, nas suas rotinas diárias, dinâmicas que permitissem desenvolver nos alunos novas formas de seleccionar e combinar alimentos para os seus lanches, não sem antes fazer um levantamento do tipo de alimentos que habitualmente eram consumidos por eles. Através de acções como sessões de informação com a Escola Superior de Saúde de Portalegre, produção de materiais para sensibilização dos pais e restante comunidade para esta temática e realização de um lanche convívio, na escola mais rural (Carreiras), onde as crianças tiveram de "confecionar" os seus próprios lanches, ao mesmo tempo que puderam desenvolver outras actividades como a dança, pintura, plantação de árvore de fruto, entre outras. Consegui-se uma mudança nas suas escolhas e promoveu-se maior consciencialização nas opções nos lanches. (Andrelina Nunes, Professora do 1º CEB).

Equipa do Projecto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre: C3i | IPP | ESSP | ESEP | ESTG | ESAE | SAS | CMP | Agrupamento nº2 de Portalegre.

AGENDA

21 Março . 2011 – "Educação Alimentar" aos alunos do 1º Ciclo, turma do 1º e 2º ano e turma do 1º e 3º ano da Eb1 de Fortios.

23 e 24 . Março . 2011 – "Stand na Feira de Emprego e Empreendedorismo (ENOVE+)", promovida pelo IPP, em Elvas.

Maio. 2011 – Artigo publicado na Newsletter nº8 da Plataforma Contra a Obesidade da Direcção Geral de Saúde.

17 Maio. 2011 - "Conversas Temáticas - FRUTAS', no Convento de Santa Clara, dirigida aos pais, encarregados de educação, professores e alunos.

3 e 4 Junho . 2011 - *Apresentação de Poster no "IV Fórum de Projectos para Prevenção de Obesidade" na Faculdade de Medicina na Universidade de Lisboa.*

8 Junho.2011 - Inauguração do "Atelier de Alimentação Saudável" no Mercado Municipal de Portalegre.

16 Junho.2011 - Feira de "Alimentação Saudável" com os alunos do 2º Ciclo da Escola Cristóvão Falcão.

8, 15, 22 e 29 Junho.2011 - Actividades a desenvolver com as crianças do Jardim de Infância das Escolas da Corredoura e Praceta no Mercado Municipal de Portalegra.

Junho e Julho . 2011 - Tratamento e análise dos dados do questionário para avaliar o de satisfação dos utentes da Escola Cristóvão Falcão, referente aos alimentos oferecidos no refeitório.

Julho. 2011 - Envio de carta a todos os encarregados de educação, com orientações sobre hábitos de alimentação saudável.

RECEITA

CARPACCIO DE ANANÁS C/ COENTROS*



Ingredientes

½ ananás; 100g de açúcar; 20ml de água; 2 colheres de chá de coentros picados; 1 pau de canela; raspa de 1 limão; 1 colher de chá de pimenta-rosa; 1 cm de gengibre.

Modo de Preparação

1 - Cortar o ananás em fatias (de preferência na máquina) e reservar;

2 - Fazer uma calda com os restantes ingredientes, excepto a pimenta-rosa;

3 - Deixar ferver, retirar o gengibre e a canela e triturar. Colocar as fatias de ananás num prato, com a calda por cima. Decorar com coentros e pimenta-rosa.

Informação Nutricional: 162 Kcal

Tempo de Preparação: 15 minutos

Grau de Dificuldade: Fácil

Receita para 4 pessoas.

* Receita extraída do livro "Quatro Estações" de Chakall.

HÁBITOS ALIMENTARES

"A FRUTA"

Os frutos comestíveis das diversas espécies de plantas e árvores têm a designação geral de "fruta". São formados a partir da flor e têm em comum o facto de serem ricos em fibras, água e vitaminas. Podem comer-se frescos, cozidos, em sumos, licores ou compotas, sendo sempre de priveligiar o consumo em cru e de preferência com fruta da época, pois além de ser mais saborosa é mais barata e saudável. As frutas frescas no geral fornecem pouca energia (calorias), mas são de grande importância na alimentação, pois são fonte de vitaminas e minerais, importantes na regulação de processos metabólicos do organismo. Dado que as quantidades variam de fruta para fruta, a diversificação do consumo deve por isso também estar presente no nosso dia-a-dia. A Organização Mundial de Saúde (OMS), recomenda o consumo diário de 400gs. de frutas e legumes, como forma de prevenção de doenças crónicas que atingem as várias populações do globo. Inclua 2 a 3 peças de fruta na sua alimentação diária e melhore o seu estilo de vida. O consumo regular de fruta está associado à redução do risco de cancro, de doenças cardiovasculares, da doença de Alzheimer, cataratas e de alguns dos declíneos associados com o envelhecimento.

2011 Nº4