Projeto *Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre*

newsletter

C3i - Centro Interdisciplinar de Investigação e Inovação do IPP

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 nº1 de Portalegre

Agrupamento nº2 de Portalegre

Serviço de Acção Social

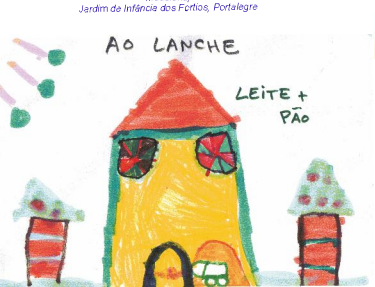
Câmara Municipal de Portalegre

ULSNA (USF Plátano; USF Portus Alacer; UCSP; UCC Ammaya e USP)

Contactos: Escola Superior de Saúde de Portalegre
Avenida de Santo António - Apartado 89
7301 - 901 Portalegre
Telf.: +351 245 300 430
E-mail: margaridamalcata@essp.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", desenvolve atividades no "Atelier de Alimentação Saudável", situado no Mercado Municipal de Portalegre, durante as 4ªs feiras das 10 às 12 Horas, com o objetivo de dar a conhecer a roda dos alimentos, promover o contacto com os produtores e o conhecimento dos alimentos e sensibilizar para escolhas alimentares saudáveis.

Esta atividade teve início a 8 de junho de 2011 e, até final do ano transato desenvolveu ações para as crianças do Jardim de Infância, das Escolas de Corredoura, Praceta, Fortios, Monte Carvalho, Carreiras, Alagoa e para as crianças do 1º Ciclo, das Escolas de Carreiras e de Alagoa, onde contou com a presença de 165 crianças durante esse ano. Em 2012 até à presente data, tem marcações e tem desenvolvido ações para as crianças do 1º Ciclo, das Escolas de Corredoura e Praceta, num total de 91 crianças.

As ações no Atelier iniciam-se com a visita ao Mercado Municipal, onde as crianças podem visualizar os vários alimentos que fazem parte da roda dos alimentos, seguidamente, desfrutam de atividades lúdico-pedagógicas relacionadas com a alimentação saudável e, ao mesmo tempo, as crianças são avaliadas ao nível do peso e da altura, sendo oferecido um cartão com o controlo do peso, contendo a informação de 10 regras de alimentação e vida saudável. No final da ação, as crianças podem usufruir do contacto direto com os alimentos, incluindo a sua manipulação e degustação, através da confeção de salada de fruta.









Esta iniciativa é dirigida a todas as crianças e jovens das escolas do concelho de Portalegre, nomeadamente: alunos da educação Pré-Escolar, alunos do 1º, 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico.

AGENDA

outubro . 2011 – Continuação do 1º Lanche da Manhã Saudável.

outubro . 2011 – Iniciou-se o "Projeto do Refeitório" na Escola Cristóvão Falcão para todas as crianças e jovens, tendo como objetivos: adquirir hábitos de alimentação saudável e de higiene, e evitar desperdícios.

outubro . 2011 – Retomaram-se as atividades do Atelier de Alimentação Saudável, à 4ª feira das 10 às 12 horas, no Mercado Municipal, com a seguinte agenda: **19 . outubro . 2011 -** Jl de Fortios ; **26 . outubro . 2011** - Jl e 1º Ciclo de Alagoa ; **9 . novembro . 2011** - Jl de Monte Carvalho ; **16 novembro . 2011** - Jl e 1º Ciclo de Carreiras ; **11 . janeiro . 2012** - 4ºA da Escola da Praceta; **8 . fevereiro . 2012** - 1ºA da Escola da Corredoura; **15 . fevereiro . 2012** - 1ºB da Escola da Corredoura ;14 . **março . 2012** - 4ºB da Escola da Praceta.

novembro . 2011 - Foi realizado um relatório da visita (junho 2011) e proposta de implementação de uma horta pedagógica na Escola Superior de Saúde.

25 . novembro . 2011 - Foi atribuído ao "Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre" o "1º Prémio de Boas Práticas da Responsabilidade Social do IPP".

dezembro . 2011 e janeiro . 2012 - Análise de conteúdo de composições realizadas pelos alunos do 1º Ciclo, com o seguinte tema: "O que comeram durante um dia da semana e outro dia do fim de semana?" Para avaliar as mudanças comportamentos alimentares.

RECEITA

BATIDO DE MORANGO



Ingredientes

200grs. de morangos;

250ml. de leite meio gordo;

2 colheres de leite condensado e

2 raminhos de hortelã.

Modo de Preparação

1 - Lavar os morangos;

2 - Juntar todos os ingredientes num liquidificador;

3 - Servir num copo alto e decorar com morangos aos pedaços e hortelã;

4 - Poderá ainda ser servido com gelo granizado.

Informação Nutricional: 285 Kcal p/ porção

Tempo de Preparação: 0:10 minutos

Grau de Dificuldade: Fácil

Receita para 1 pessoa.

Integrado no Projeto 0401_RITECA_II_4_E.

HÁBITOS ALIMENTARES

"Culturalmente sentado à mesa"

A alimentação surge logo desde a concepção e acompanha-nos nas várias etapas da vida. na infância, as nossas escolhas alimentares recaem na sua maioria nas preferências e hábitos de quem nos acompanha, mas que a longo prazo contribuem para a construção da nossa forma de ser e de estar no mundo.

Não podemos portanto esquecer, as questões culturais que estão presentes em cada um de nós, e que na sua maioria sempre estão relacionadas com a alimentação, seja pela abstinência alimentar durante um determinado período de tempo ou por ingestão excessiva de determinado alimento numa época festiva do ano. Importa portanto esclarecer que, o cérebro depende da glucose, que é resultado final da decomposição dos hidratos de carbono dos alimentos, e os seus níveis na circulação sanguínea determinam o equilíbrio da mente. A diminuição causa confusão, fadiga mental, perturbações perceptivas que quase sempre levam a irritabilidade, stresse e agressividade. Por outro lado, a ingestão excessiva de açucares refinados - que são de libertação rápida e por isso promovem o aumento rápido do nível de glicémia no sangue - também são susceptíveis de provocar desequilíbrios que podem ser determinados por análise sanguínea e restabelecidos através de ingestão de alimentos completos. Por isso, e relembrando um antigo ditado popular, *"nem oito nem oitenta!"*

2012 Nº6