# 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"** (os agrupamentos nº1 e nº2 das Escolas do Concelho de Portalegre, a Câmara Municipal de Portalegre, ULSNA e as Unidades Orgânicas do IPP) desenvolveram um estudo de investigação, com o qual pretenderam avaliar os hábitos alimentares e de atividade física das crianças e jovens (1º, 2º e 3º Ciclos) do Agrupamento de Escolas do José Régio, para se desenvolver o diagnóstico da situação e do Agrupamento de Escolas Cristóvão Falcão, para se fazer a avaliação da intervenção do Projeto.

Do Agrupamento de **Escolas José Régio** entraram no estudo as seguintes escolas: 1º Ciclo-Atalaião (uma turma do 1º, 2º, 3º e 4º ano), Reguengo e Urra; 2º Ciclo (duas turmas do 5º e 6º ano) e 3º Ciclo (uma turma do 7º, 8º e 9º ano). Do agrupamento de **Escolas Cristóvão Falcão** entraram no estudo, as seguintes escolas: 1º Ciclo - Praceta (uma turma do 1º, 2º, 3º e 4º ano), Fortios e Monte Carvalho; 2º Ciclo (duas turmas do 5º e 6º ano) e 3º Ciclo (uma turma do 7º, 8º e 9º ano). O estudo envolveu cerca de 600 crianças e jovens.

As crianças e jovens deste estudo foram sujeitos a uma avaliação antropométrica (peso, estatura, TA, Perímetro da cintura), a uma avaliação ao nível da doença da boca, e inquiridos a cerca da ingestão alimentar e dos hábitos de atividade física actuais.

A aplicação do instrumento de recolha de dados realizou-se durante o mês de Fevereiro e Março e o tratamento e análise dos resultados durante o mês de Abril, Maio e Junho.

Nos dias 1,2 e 3 de Março de 2012 o Projeto 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 Sousel.





O Stand constou de uma apresentação de um diaporama, acerca da implementação do Projeto, que envolve uma intervenção articulada e sistemática ao nível da sala de aula, da escola, e da comunidade nas seguintes dimensões: Estudos, Atividades Pedagógicas, Ações de Formação, Atelier de Alimentação Saudável e Comunicação.

Foram também distribuídas maçãs a toda a comunidade que visitou a ENOVE+, com uma mensagem de 10 regras para uma alimentação e vida saudáveis.


Integrado no Projeto 0401_RITECA_II_4_E.


## AGENDA

**Fevereiro e março. 2012 –** Aplicação do questionário para avaliar os hábitos alimentares e a atividade física das crianças e jovens do 1º, 2º e 3º Ciclos, no Agrupamento de Escolas José Régio para o estudo de diagnóstico da situação e, no Agrupamento de Escolas Cristóvão Falcão, para avaliação da Intervenção do Projeto.

**1, 2 e 3 de março. 2012** – Stand na Feira de Emprego e Empreendedorismo (ENOVE+) promovida pelo Instituto Politécnico de Portalegre, em Sousel.

**Abril, maio e junho. 2012** – Tratamento e análise dos dados do questionário.

**Abril, maio e junho. 2012** - Continuação das atividades do Atelier de Alimentação Saudável, à 4ª feira das 10h às 12h, no Mercado Municipal, com a seguinte agenda: **11 de abril. 2012** - 4ºB da Praceta (24 crianças); **2 de maio. 2012** - 2ºB da Corredoura (25 crianças); **30 de maio. 2012** - 3ºA da Corredoura (22 crianças) e **13 de junho. 2012** - 4ºB da Corredoura (22 crianças).

**Maio. 2012** - Realização de uma composição pelos alunos do 1º Ciclo que desenvolveram atividades no Atelier de Alimentação Saudável, com o seguinte tema: *O que comeram no domingo e 2ª feira?*, para avaliar as mudanças de comportamentos alimentares.

**Junho. 2012** - Início da preparação do terreno para implantação da horta pedagógica na ESSP - realização de operações de espedrega.

**27 de junho e 4 de julho. 2012** - Formação aos Assistentes Operacionais que acompanham as crianças no refeitório, no bar e na hora do almoço em cada escola, do Agrupamento de Escolas José Régio.

## RECEITA

**SOPA DE LENTILHAS**



**Ingredientes**

250grs. de lentilhas;

2 tomates pelados;

½ cebola picada;

1 dente de alho moído;

10grs. de margarina; 1 caldo de carne;

1 litro de água;

sal e cheiro verde a gosto.

**Modo de Preparação**

1 - Lavar as lentilhas; 2 - Deixá-las de molho e levar a cozer até amolecer;

3 - Depois de cozidas, passar no passevite ou liquidificador para formar uma massa.

4 - Numa panela coloque o azeite, o tomate, a cebola e o alho. Deixe refogar, junte a água com caldo de carne, tape e deixe ferver. Junte a massa de lentilha, o sal, o cheiro verde e a margarina.

5 - Deixe ferver e sirva.

**Informação Nutricional:** 142 Kcal p/ porção

**Tempo de Preparação: 0:40** minutos

**Grau de Dificuldade:** Fácil

**Receita para 6 pessoas.**

## HÁBITOS ALIMENTARES

**"Aumentar a energia e a resistência ao stress"**

O ano letivo está a chegar ao fim, e com ele chega também o cansaço, o desgaste físico e mental. As férias estão à vista, mas antes, ainda é tempo de esforços suplementares para mais um teste, terminar a apresentar trabalhos.

Cuidar da alimentação e fazer exercício físico são as chaves do sucesso para aumentar a energia, tão preciosa nesta altura do ano.

Comer de 3 em 3 horas, incluir na alimentação diária alimentos ricos em antioxidantes (ex.: cenoura, laranja, tomate, verduras de folhas verdes), em ácido fólico (ex.: lentilhas, espargos, espinafres, feijão preto, amendoins, alface romana, bróculos) e selénio (ex.:aveia, arroz integral, cereais integrais, atum, fígado, frango, pepino, repolho, bróculos, alho, cebola), beber muita água e dormir uma noite descansada são dicas a reter e a colocar em prática o quanto antes.

Reponha as energias, o merecido descanso está a chegar. Boas férias!


2012 Nº 7