Projeto *Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre*

newsletter

Instituto Politécnico de Portalegre

Centro Interdisciplinar de Investigação e Inovação do IPP (C3i)

Escola Superior de Saúde de Portalegre

Escola Superior de Educação de Portalegre

Escola Superior de Tecnologia e Gestão

Escola Superior Agrária de Elvas

Agrupamento de Escolas José Régio

Agrupamento de Escolas do Bonfim

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" celebrou o Dia Mundial da Alimentação, dia 16 de outubro, tendo desenvolvido várias atividades junto da comunidade escolar (estudantes, funcionários e docentes) do IPP. Assim, proporcionou à referida comunidade uma visita ao *Atelier de Alimentação Saudável*, situado no Mercado Municipal de Portalegre, com o objetivo de conhecer as instalações, compreender as atividades desenvolvidas pelo Projeto e avaliar o Índice de Massa Corporal (IMC) e a Tensão Arterial (TA) dos interessados. Foram também disponibilizados, em cada unidade orgânica do IPP (ESSP, ESEP, ESTG, ESAE e SAS), frutas para consumo da comunidade, com a imagem do Projeto e informação sobre as regras de uma alimentação e vida saudável.





O Projeto **"Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre"**, orientado pelo Instituto Politécnico de Portalegre e promovido pelo Centro Interdisciplinar de Investigação e Inovação (C3i), **foi ainda, no dia Mundial da Alimentação, premiado na categoria de Iniciativa de Mobilização pela *Nutrition Awards 2012* com a 2ª Mensão Honrosa.** A cerimónia de entrega dos prémios decorreu no Auditório 3, da Fundação Calouste Gulbenkian, em Lisboa. No *Nutrition Awards 2012* foram eleitos os melhores projetos de Inovação no setor Agro-Alimentar Português, bem como aqueles com maior mérito científico, na área da Nutrição e Bem-Estar. O *Nutrition Awards 2012* teve como objetivo reconhecer e premiar boas práticas, projetos sociais e investigação em diferentes áreas da nutrição, nomeadamente: saúde pública, nutrição clínica, inovação, qualidade e segurança alimentar e investigação em ciências da nutrição.





À semelhança das edições anteriores, os projetos inscritos (cerca de oitenta) foram alvo de verificação por parte da Associação Portuguesa de Certificação (APCER) e sujeitos ao escrutínio de um júri presidido pela Associação Portuguesa de Nutricionistas (APN).

AGENDA

5.junho.2012 – Realização da Feira de Alimentação Saudável com os alunos do 2º e 3º Ciclos, na Escola Cristóvão Falcão.

5.junho.2012 – Participação no Politécnico Júnior.

Julho.2012 – O Projeto submete uma candidatura ao Nutrition Awards 2012.

Julho e agosto. 2012- Análise e tratamento dos dados do questionário feito com o objetivo de avaliar os hábitos alimentares e a atividade física das crianças e jovens do 1º, 2º e 3º Ciclos, nos Agrupamentos nº1 e nº2.

9.outubro.2012 - Análise de água para a rega da futura Horta Pedagógica.

10.outubro.2012 - Apresentação de Poster no Matching Research, que decorreu no Instituto Politécnico da Guarda.

16.outubro.2012 - Celebração do dia Mundial da Alimentação com o diversas atividades desenvolvidas.

16.outubro.2012 - *Nutrition Awards 2012* atribui 2ª Mensão Honrosa, na categoria de Iniciativa de Mobilização.

Outubro e novembro.2012 - Elaboração da proposta de regulamento da Horta Pedagógica.

Novembro.2012 - Início das atividades do Atelier de Alimentação Saudável, para o ano letivo 2012/2013.

RECEITA



Ingredientes

2,5dl de água

75 grs. de margarina, 175 grs. de farinha

3 ovos, 1 casca de limão

Sal, Açucar e Canela q.b.

Modo de Preparação

1 - Levar ao lume a água com a margarina, uma pitada de sal e a casca de limão. Quando ferver, retira-se do calor e junta-se de só vez a farinha. Mexer de modo a obter uma bola e levar novamente ao lume para secar a massa;

2 -Fora do lume junta-se os ovos, um de cada vez, batendo muito bem;

3 - Com a ajuda de 2 colheres, deitar pequenas porções da massa em óleo bem quente;

4 - Servir polvilhado de açúcar e canela ou com uma colher de mel aquecido.

(com esta massa também se pode fazer profiteroles ou duchêsses se a colocar no forno em vez de fritar).

Informação Nutricional: 187 Kcal p/ porção (simples); 218 Kcal p/porção (c/ cobertura)

Tempo de Preparação: 0:30 minutos

Grau de Dificuldade: Fácil

Receita para 6 pessoa.

HÁBITOS ALIMENTARES

"O Açucar"

A quadra natalícia em que nos encontramos é por si convidativa a encontros e reencontros com familiares ou amigos, e ocorrem habitualmente durante longos períodos em torno de uma mesa "recheada de doces tradições".

Mesmo numa época tão querida e desejada por muitos, não é demais relembrar os perigos que revestem o nosso tão saboroso e delicioso açúcar, que quando ingerido em grandes quantidades chega ao fígado e é transformado em gordura podendo mais tarde, por ingestão continuada e não controlada, o indivíduo sofrer de doenças metabólicas tão conhecidas como a obesidade, hipertensão e colesterol.

Estando presente em diversos alimentos na nossa alimentação diária, a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda uma ingestão máxima de 50 gramas/dia.

A época é de festa,
mas mesmo em festa zele pela sua saúde.

*Integrado no Projeto 0401_RITECA_II_4_E.

2012 Nº 8