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

Inserido no **Projeto de Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre**, os alunos da **turma D do 8º ano da escola básica 2, 3 José Régio**, no dia 13 de Dezembro de 2012 às 18h30, apresentaram aos seus encarregados de educação e familiares um trabalho sobre alimentação saudável - ***Healthy Eating*** - que realizaram nas aulas de inglês e de formação para a cidadania, com o intuito de esclarecer algumas dúvidas. O trabalho consistiu em 2 fases: A 1ª fase consistiu na apresentação de 3 pequenas encenações de teatro: pequeno-almoço saudável vs pequeno-almoço não saudável e o lanche errado; entrevista em conjunto com Margarida Malcata, Coordenadora do Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre, Paulo Baptista, Árbitro Profissional e João Rosa, aluno da turma com o papel de modelo. De seguida fez-se um pequeno intervalo, e foi oferecido espetadas e batidos de fruta aos familiares e encarregados de educação. Na 2ª fase do trabalho, foi apresentado um Powerpoint com 10 conselhos para se viver bem, e no final, fez-se um teste aos encarregados de educação e familiares, para verificarem se eram saudáveis ou não





Nos dias 16 e 23 de Janeiro de 2013, das 17h00 às 19h00, o **Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre**, com a colaboração da Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre, desenvolveu **Workshops Sopa**, com a orientação do Chefe Luís de Matos. Os Workshops Sopa, foram dirigidos às crianças e seus familiares dos Agrupamentos de Escolas José Régio e do Bonfim. O objetivo destes Workshops, visou a aprendizagem da confeção das sopas e sensibilização para o seu consumo, para que as crianças e seus familiares possam disfrutar de uma alimentação saudável. Para acompanhar a **Workshops Sopa**, foi distribuído um flyer, com informações das receitas a desenvolver, benefício da sopa na saúde, e com um espaço para anotações que achassem relevantes.

AGENDA

Novembro.2012 - Retomou-se as atividades do Atelier de Alimentação Saudável, à 4ªfeira das 10 às 12 horas, no Mercado Municipal, com a seguinte agenda: **7.novembro** – JI de Corredoura; **5.dezembro** - 4º ano de Fortios ; **12.dezembro** – JI da Praceta; **9.janeiro 2013** – 1º e 2º ano de Fortios; **23.janeiro** – 2º e 3ºanos de Fortios; **6.fevereiro** – JI da Praceta e **20.fevereiro** – 4º ano da Praceta.

11.novembro e 13.dezembro.2012 - Distribuição de fruta, com etiquetas de regras de alimentação saudável, para um total de 2500 crianças e jovens do Jardim de Infância, 1º, 2º e 3º Ciclos dos Agrupamentos das Escolas José Régio e do Bonfim.

6 e 7.dezembro.2012 – Apresentação de comunicação e de Poster no III Seminário I&DT, organizado pelo C3i – Centro Interdisciplinar de Investigação e Inovação do Instituto Politécnico de Portalegre.

13.dezembro.2012 - alunos do 8º D da EB 2, 3 José Régio, apresentaram um trabalho sobre alimentação saudável - *Healthy Eating.*

4.janeiro.2013 - Mobilização do solo da Horta Pedagógica através de motocultivador, e incorporação de fertilizante orgânico e adubo.

16 e 23.Janeiro – *Workshops* Sopa na Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre.

21.Janeiro.2013 – Aprovação do Regulamento da Horta Pedagógica pelo Conselho de Gestão do IPP.

Fevereiro.2013 – Divulgação/Comunicação dos 8 talhões disponíveis na ESSP para desenvolver hortas pedagógicas, destinados aos funcionários do IPP.

20.Fevereiro.2013- Conversa Temática Sopa na Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre.

RECEITA

Paelha de Legumes



Ingredientes

1 tomate cortado em tiras sem pele e sementes;
1 cenoura às rodelas; 100g de ervilhas tortas cortadas na diagonal;

½ pimento verde sem sementes corta em tiras;

½ pimento vermelho sem sementes cortado em tiras;
½ pimento laranja cortado em tiras;

1 cebola picada; ½ abobora menina cortada aos cubinhos;

1 dente de alho, 1 molhinho de salsa picada;

3 colheres de sopa de azeite; 1 chávena de arroz (pode ser integral); 1 caldo de legumes;

Pimenta do reino q.b.; Açafrão q.b. e Sal q.b.

Modo de Preparação

1 - Numa frigideira refogar o alho picado com o azeite. **2 -** Junte pela seguinte ordem cada ingrediente mexendo sempre e deixando cozinhar um pouco: Cenoura, pimentos (verde, vermelho e laranja), cebola, tomate, ervilhas, abobora, pimenta e sal. **3-** Depois de lavado adicione o arroz e deixe fritar por alguns minutos. **4 -** Junte 2 chávenas de água a ferver, o caldo de legumes, o açafrão e a salsa picada. Misture bem, rectifique os temperos e deixe cozinhar. **5 -** Quando a paelha estiver quase sem água, apague o lume, tape a frigideira e espere 15 minutos antes de servir.

Informação Nutricional: 215 Kcal p/ porção
Tempo de Preparação: 30 minutos
Grau de Dificuldade: Fácil
Receita para 4 pessoa.

HÁBITOS ALIMENTARES

O Poder das Vitaminas

É sabido que uma alimentação variada, rica em frutas e legumes é a chave para alcançar uma vida saudável. Porque devemos incluir em pelo menos 5 refeições diárias estes alimentos?

Porque são essenciais para um crescimento sadio, cheio de alegria e, porque é nas frutas e legumes que encontramos uma maior variedade de vitaminas fundamentais na prevenção de doenças. As vitaminas presentes nos alimentos são essenciais ao funcionamento normal do organismo e entram igualmente no processo de metabolismo dos hidratos de carbono, lípidos e proteínas. Das 13 vitaminas que o nosso organismo necessita, apenas conseguimos sintetizar uma (Vitamina D), sendo que todas as outras têm que nos chegar através da alimentação, onde se inclui as carnes, peixes, óleos, leite e derivados.

Uma alimentação quanto mais colorida e diversificada for, maior "riqueza vitamínica" traz para a nossa vida!

*Integrado no Projeto 0401_RITECA_II_4_E.

2013 Nº 9