newsletter

Projeto *Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre*

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, USP e URAP)

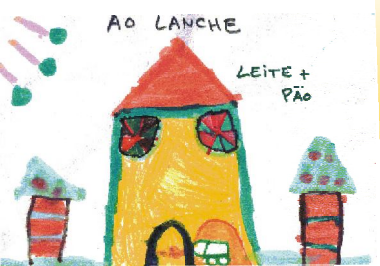
Contactos: Escola Superior de Saúde de Portalegre
Avenida de Santo António - Apartado 89
7301 - 901 Portalegre
Telf.: +351 245 300 430
E-mail: alimentacao.saudavel@ipportalegre.pt

Site: http://alimentacaosaudavel.ipportalegre.pt/

"Alimenta-te bem e crescerás saudável!"

Leonardo Soares, 5ºA, nº13,
Escola Cristóvão Falcão, Portalegre

Madalena,
Jardim de Infância dos Fortios, Portalegre



ATIVIDADES

No dia 30 de abril às 10 horas, realizou-se a Inauguração da Horta Pedagógica, localizada na Escola Superior de Saúde de Portalegre - IPP, mais uma iniciativa do Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre.

Nesse dia, a ESSP encheu-se de alegria, com a presença de professores, crianças e jovens dos Agrupamentos de Escolas José Régio e do Bonfim, funcionários do Instituto Politécnico - responsáveis pelos talhões da Horta Pedagógica, como também, todos aqueles que contribuíram para o seu desenvolvimento.

A inauguração consistiu na entrega dos prémios aos participantes do Concurso de Espantalhos para a Horta Pedagógica. E no final, visitaram os diversos talhões e os espantalhos que as várias escolas desenvolveram.





Escolas que participaram no embelezamento da Horta Pedagógica: Escola José Régio, Jardim Infantil e 1º Ciclo da Escola da Praceta, Jardim Infantil e 1º Ciclo da Escola da Corredoura, Jardim Infantil e 1º Ciclo da Escola das Carreiras e Jardim Infantil da Escola da Vargem.





Margarida Malcata - Docente ESSP

AGENDA

21. março. 2014 - Caminhada com lanche da manhã saudável, com as crianças e professores da Escola da Praceta - Agrupamento de Escolas do Bonfim.

30.abril.2014 - Inauguração da Horta Pedagógica.

22 e 23.maio.2014 - Apresentação de 2 *posters* no XIII Congresso de Nutrição e Alimentação no Porto.

30. maio. 2014 - Comemoração do Dia Mundial da Criança, atividades lúdico-pedagógicas sobre alimentação saudável no jardim do Tarro.

31.maio.2014 - Apresentação de 2 *posters* no Seminário Fora de Portas em Águeda.

4.junho.2014 - Feira de Alimentação Saudável, desenvolvida, pelas crianças e jovens do 2º Ciclo, da Escola Cristóvão Falcão - Agrupamento do Bonfim.

5, 19 e 26.junho.2014 - Atividades na Horta Pedagógica com crianças do Jardim Infantil da Escola da Praceta - Agrupamento do Bonfim.

Margarida Malcata - Docente ESSP

RECEITA

Salada Mediterrânica



Ingredientes

- 150 g de massa a gosto;
- 2 ovos;
- 2 latas de 120g cada de atum com azeite;
- 1 tomate grande cortado em cubos;
- ½ cebola cortada em rodelas meia lua finas;
- 1 pepino pequeno cortado em cubos;
- 80g de pimentos grelhados em conserva cortados em cubinhos;
- 6 folhinhas de manjericão cortadas em juliana;
- orégãos a gosto.

Modo de Preparação

1 - Coza a massa e os ovos.

2 - Depois da massa cozida, escorra-a e passe-a por um pouco de água fria, o mesmo faz com os ovos.

3 - Numa tigela junte o pepino, o tomate, a cebola, os pimentos e o manjericão.
Tempere com orégãos.
Misture tudo muito bem.
Por fim, junte os ovos e o atum com o respetivo azeite.
Envolva tudo muito bem e guarde no frigorífico aproximadamente 15 minutos até que tudo fique frio.

Informação Nutricional: 1015,5 Kcal/3 =338,5 Kcal/pessoa
Tempo de Preparação: 25 minutos
Grau de Dificuldade: Fácil
Receita para 3 pessoas.

Mónica Nunes - Nutricionista estagiária

HÁBITOS ALIMENTARES

Malefícios do sal na alimentação da criança e formas de o substituir:

Durante o crescimento da criança, esta começa a comer um vasto leque de alimentos, a sua ingestão de sal aumenta rápidamente. Desta forma, a criança desenvolve um gosto por alimentos salgados, o que resulta muitas vezes num consumo de sal em quantidades superiores às verificadas em Adultos.

Quanto mais precoce for a exposição da criança a elevados níveis de sódio, maior será a probalidade da mesma desenvolver tensão arterial elevada em idade adulta.

Para que a criança cresça saudável podem e devem ser seguidos alguns conselhos, tais como: não cozinhar com sal, pode-se em substituição adicionar no final das refeições quaisquer tipos de ervas aromáticas que vão dar sabor aos alimentos, e não permitir que as crianças adicionem sal ao seu prato ou a outros alimentos que vão consumir.

Devem, também, ser controlados outros fatores como o estilo de vida e a prática de atividade física, de forma a prevenir a obesidade e outras patologias que possam promover um futuro quadro de Hipertensão.

Mónica Nunes - Nutricionista estagiária

2014

Nº 13

*Integrado no Projeto 0401_RITECA_II_4_E.