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

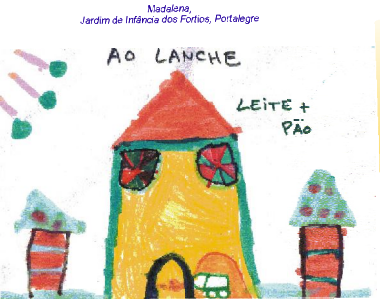
ULSNA (USF Plátano, USF Portus Alacer, UCSP, UCC Ammaya, USP e URAP)

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

newsletter

ATIVIDADES

Ao longo do 2º e 3º período escolar de 2013/2014 decorreu nova edição da Oficina de Formação ***"Educação Alimentar nas escolas: agir sobre os comportamentos"***, desta vez dirigida aos professores do 1º Ciclo do Ensino Básico e Educadores de Infância do Agrupamento de Escolas e Jardins de Infância José Régio de Portalegre. A oficina de formação, assumindo um cariz marcadamente prático e orientado para a intervenção, foi realizada por 13 professores e educadoras de infância, assumindo como principal finalidade que os professores/educadores, trabalhando de forma colaborativa, concebessem, implementassem e avaliassem projetos e atividades de educação alimentar centrados na escola/jardim-de-infância com impacto positivo nos hábitos alimentares dos seus alunos, comunidade educativa e famílias.

No âmbito da oficina de formação, após uma fase inicial de contextualização científica e didática, foram concebidos e implementados três subprojectos pelos formandos:

a) *"Semear para crescer"* - no âmbito deste subprojecto foram desenvolvidas mini hortas nos jardins-de-infância com a finalidade de descobrir mais sobre as plantas que entram (e como entram) na nossa alimentação;





b) *"Os nossos lanches"* - este subprojecto teve como finalidade essencial identificar os hábitos alimentares associados aos lanches das crianças e agir através de estratégias diversificadas no sentido de os tornar cada vez mais saudáveis;

c) *"O que trazemos para o lanche?"* - também este subprojecto se focou nos lanches que as crianças trazem para a escola/jardim-de-infância, colocando um grande ênfase na monitorização e análise dos lanches enquanto estratégia educativa e como ponto de partida para o desenvolvimento de atividades focadas na alteração dos hábitos alimentares menos saudáveis.

A implementação destes subprojectos envolvendo momentos de troca de experiências entre professores e educadores e a sua análise crítica permitiram mais e melhor educação alimentar nas escolas deste Agrupamento.



Fernando Rebola - Docente ESEP

AGENDA

25.setembro.2014 - Convívio / lanche na Escola Superior de Saúde, para os responsáveis pelos talhões da Horta Pedagógica e para aqueles que colaboraram no seu desenvolvimento.

7 e 8.outubro.2014 - Participação no II Congresso Mundial de Investigação em Saúde, com a seguinte comunicação: "Project Healthy Eating in the Schools of Portalegre Country", no Auditório da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Viseu - Portugal.

outubro.2014 - Reabertura das atividades no Atelier De Alimentação Saudável no Mercado Municipal, para o ano letivo 2014/2015 - 1ª e 3ª quarta-feira de cada mês.

Outubro.2014 - Reabertura das atividades na Horta Pedagógica na Escola Superior de Saúde de Portalegre, para o ano letivo 2014/2015 - 1ª e 3ª quinta-feira de cada mês.

16.outubro.2014 - Comemoração do Dia Mundial de Alimentação nas várias Unidades Orgânicas do IPP.

5.novembro.2014 - Convite à participação na II Conferência Educar para uma Vida Saudável, com a seguinte comunicação: "Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre", na Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

24 e 25.novembro.2014 - Participação no IV Seminário I&DT - Cooperar para Inovar, com 3 comunicações: "Atelier de Alimentação Saudável"; "Horta Pedagógica" e "Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre", na ESTGP - IPP.

Margarida Malcata - Docente ESSP

RECEITA

Salada de Vegetais e Frutos Secos



Ingredientes

- Mistura de Vegetais para Salada;
- Tomate;
- Azeitonas;
- Cenoura;
- Azeite;
- Vinagre Balsâmico;
- Orégãos e Tomilho;
- Queijo fresco;
- Frutos Secos.

Modo de Preparação

1 - Lavam-se bem as verduras e dispõe-se, a gosto, no prato.

2 - Tempera-se generosamente com azeite e vinagre, adicionando também ervas aromáticas.

3 - Junta-se a cenoura ralada, o queijo e termina-se com os frutos secos.

Pode servir como refeição principal ou para acompanhar grelhados.

Informação Nutricional: 402,8 Kcal/3 =134,2 Kcal/pessoa
Tempo de Preparação: 15 minutos
Grau de Dificuldade: Fácil
Receita para 3 pessoas.

Mónica Nunes - Nutricionista estagiária

HÁBITOS ALIMENTARES

BENEFÍCIOS DOS FRUTOS SECOS:

Além de ricos em vitamina E, os frutos secos contém inúmeras proteínas, fibras, cobre, cálcio e magnésio. Por outro lado, têm também uma grande quantidade de óleo ómega 3. O único contra está, no entanto, no elevado valor calórico.

Recentes estudos vieram comprovar que comer frutos secos durante o dia, como, por exemplo, nozes, amêndoas, avelãs, castanhas e amendoins reduz em 20% o risco de morrer devido a doenças cardio-vasculares, problemas respiratórios e até Cancro.

Um estudo recente concluiu que as pessoas que comem frutos secos uma vez por semana apresentaram uma redução de 7% no risco de doenças, duas vezes por semana 13% a menos, cinco a seis vezes 15% e sete ou mais vezes 20% de menor probabilidade de morte.

Mónica Nunes - Nutricionista estagiária

2014

Nº 14