newsletter

Projeto *Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre*

Instituto Politécnico de Portalegre

Centro Interdisciplinar de Investigação e Inovação do IPP (CI3I)

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, 8A, nº13,
Escola Cristóvão Falcão, Portalegre



ATIVIDADES

A Horta Pedagógica do Instituto Politécnico de Portalegre foi concebida e promovida no contexto do **Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre.** Com a perspetiva de rentabilizar o seu potêncial educativo no sentido de proporcionar uma mais completa e eficiente educação alimentar das crianças e jovens do concelho, pretende-se, pois, que a Horta Pedagógica se constitua como um importante recurso educativo que proporcione, às crianças e jovens, oportunidades para a compreensão da origem dos alimentos, a observação do seu desenvolvimento e dos processos de produção, bem como, o conhecimento dos vários alimentos hortícolas e da respetiva sazonalidade.

Além disso, para além dos benefícios ao nível da rentabilização e reorganização do espaço, recuperou-se uma área de horta que, actualmente, estava desaproveitada, situada nos terrenos da Escola Superior de Saúde de Portalegre (ESSP).





A Horta Pedagógica é compartimentada por 11 Talhões, com a sua sinalética de identificação, alusiva às ervas aromáticas, tais como: alecrim; lavanda; hortelã; cebolinho; rosmaninho; poejos; coentros; salva; manjericão; salsa e tomilho. A responsabilidade dos Talhões da Horta Pedagógica é dos funcionários do Instituto Politécnico de Portalegre, que os adquiriram para cultivo de produtos hortícolas, e em conjunto com o Projeto, também colaboram nas atividades educativas das crianças e jovens.

A Horta Pedagógica foi inaugurada a 30 de abril de 2014, a partir dessa data, iniciaram-se as respetivas visitas, que são direcionadas a todas as crianças e jovens das escolas do concelho de Portalegre.

As visitas à **Horta Pedagógica** são planeadas e realizadas mediante marcação prévia, e assim, são iniciadas com uma visita aos laboratórios de Enfermagem Pediátrica e de Higiena Oral da Escola Superior de Saúde, seguidamente, desfrutam de ações na horta, como: regar, semear e plantar os produtos hortícolas de acordo com a sua sazonalidade, e no final, desenvolvem atividades lúdico-pedagógicas alusivas ao tema.



Margarida Malcata - Docente ESSP

AGENDA

janeiro.2015 - Continuação das atividades no *Atelier* Alimentação Saudável no Mercado Municipal, com a seguinte agenda: Escola da Corredoura: **14.jan.** - Pré escolar; **28.jan.** - 1º ano; **4.fev.** - 2º ano; **18.març.** - 3º ano B. Escola da Praceta: **6.mai.** - 3º ano A.

janeiro.2015 - Continuação das atividades na Horta Pedagógica na Escola Superior de Saúde, com a seguinte agenda: Escola da Praceta: **27.fev.** - 3º ano A; **20.març.** - 4º ano A; **3.abr.** - 1º ano B.

19 a 21.fevereiro.2015 - O Projeto participa na II Conferência Internacional de Investigação em Saúde, na Escola Superior de Enfermagem da Cruz Vermelha de Oliveira de Azeméis, onde realiza uma comunicação sobre o Projeto Alimentação das Escolas do Concelho Portalegre.

fevereiro e março.2015 - Aplicação do questionário para avaliar os hábitos alimentares e a atividade física das crianças e jovens do JI, 1º, 2º e 3º Ciclos, no Agrupamento José Régio e do Bonfim, para avaliar a intervenção do Projeto.

13 a 17.abril.2015 - Palestra desenvolvida pelo Projeto, na Semana da Saúde, na Escola José Régio sobre "Alimentação Saudável".

abril e maio.2015 - Análise e tratamento dos dados do questionário aplicado.

junho.2015 - Feira de Alimentação Saudável, com alunos da Escola Cristóvão Falcão.

junho.2015 - Caminhada, com crianças e professores da Escola da Praceta.

Margarida Malcata - Docente ESSP

RECEITA

Legumes Salteados



Ingredientes

- 1 lata de cogumelos inteiros;
- 1 embalagem couve de bruxelas, ervilhas, feijão verde e milho congelados;
- 1 unidade courgette;
- 2 unidades cenouras;
- 1 unidade de cebola picada;
- 2 unidades dentes de alho picado;
- salsa qb;
- sal qb;
- azeite qb.

Modo de Preparação

1 - Faça um refogado com o azeite, o alho e a cebola picados.
2 - Deixe alourar.
3 - Junte a courgette com casca aos cubos, a cenoura e os cogumelos. Salteie até tudo estiver cozido.
4 - Junte os restantes legumes, tempere com sal e deixe ao lume até estarem macios.
5 - Tempere com as ervas aromáticas, tape a frigideira e deixe ao lume por mais 2 minutos.
6 - Desligue o lume e sirva ainda quentes.

Pode servir como refeição principal ou para acompanhar Grelhados.

Informação Nutricional: 178 Kcal/4 pessoa
Tempo de Preparação: 30 minutos
Grau de Dificuldade: Fácil
Receita para: 4 pessoas.

Mónica Nunes - Nutricionista estagiária

HÁBITOS ALIMENTARES

BENEFÍCIOS DAS HORTÍCOLAS:

De acordo com a Roda dos Alimentos, todos os dias devem-se comer 4 a 5 porções de hortícolas. Verduras e legumes compõem este grupo alimentar. Os legumes fornecem vitaminas, minerais e fibras, pode-se destacar a vitamina A, C e as do complexo B, e os minerais cálcio, ferro, potássio e magnésio. Contêm também fibras, que podemos dividir em solúveis e insolúveis. De forma geral todos os legumes possuem poucas calorias. Devido às fibras presentes, os legumes ajudam no trânsito intestinal e por conter compostos funcionais, ajudam a prevenir doenças e a combater o envelhecimento.

FORMAS DE CONFECIONAR LEGUMES PARA CRIANÇAS:

Para as crianças mais resistentes na introdução de novos alimentos, podemos envolvê-las na preparação culinária, contar-lhes histórias sobre os alimentos, ensinar-lhes que "o espinafre dá-te força"... brincar com elas, estimular o convívio social na hora da refeição, é Imprescindível!

Mónica Nunes - Nutricionista estagiária

2015 Nº 15