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

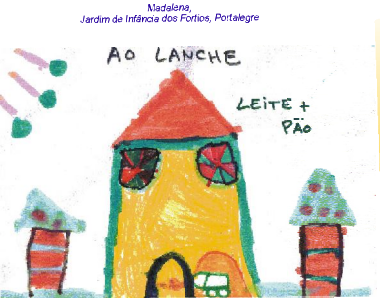
ULSNA (USF Plátano, USF Portus Alacer, UCSP, UCC Ammaya, USP e URAP)

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

Teve lugar, no passado dia 30 de março de 2016, a formação "Alimentação Saudável" - uma iniciativa que voltou a reunir o Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre e a Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre.

A formação, destinada aos profissionais responsáveis pela confeção e acompanhamento das refeições das crianças nas escolas, decorreu nas instalações da Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre e teve a duração de quatro horas.

Estiveram presentes na formação vinte colaboradores, entre os quais, cozinheiros, encarregados e empregados de refeitório, provenientes das escolas de Castelo de Vide, Marvão, S. Lourenço (Portalegre) e Crato.

Foram abordados vários temas em contexto real de trabalho, de higiene e segurança alimentar, nutrição, e alimentação das crianças em meio escolar. A importância de uma adequada higiene pessoal, a limpeza dos locais e dos equipamentos, quais os cuidados a ter na recepção das mercadorias, a rotulagem e a rastreabilidade da matéria-prima até ao consumidor final, o HACCP (Análise de Perigos e Controlo de Pontos Críticos), e a elaboração de ementas foram igualmente temas tratados e imprescindíveis para o enquadramento da temática da alimentação saudável.





Com a indispensável colaboração do Chefe Luís de Matos - responsável pela componente prática do curso, os participantes tiveram ainda a oportunidade de contactar com novos alimentos, que não os habituais nas ementas escolares, bem como abordar técnicas e outras formas de confeção para que as refeições servidas no meio escolar possam vir a ser mais diversificadas, mais atrativas e mais saudáveis!





Ana Matos Pinto - SAS - IPP

AGENDA

30.março.2016 - Formação, em parceria com a Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre, dirigida aos Assistentes Operacionais das escolas de Marvão, Portagem, Castelo de Vide, S. Lourenço e Crato, sobre Higiene, Segurança Alimentar e Elaboração de Ementas de acordo com as novas normas legislativas.

7, 8 e 9.abril.2016 - Partcipação nas 1ªs Jornadas Internacionais de Saúde da Universidade de Aveiro - - Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro, com apresentação de um poster: "*Atelier* de Alimentação Saudável" .

Continuação das atividades no *Atelier* de Alimentação Saudáve no Mercado Municipal, com a seguinte Agenda: **4 maio** - 1º ano A - Esc. Assentos; **18 maio** - - 2º ano B- Esc. Assentos; **8 junho** - 4º ano F - Esc. Atalaião; **22 junho -** Pré-escolar A e B - Esc. Atalaião; **21 setembro -** CERCI de Portalegre.

Continuação das atividades na Horta Pedagógica na Escola Superior de Saúde, com a seguinte agenda: **3 maio** - Pré-escolar B - Esc. Atalaião; **17 maio -** Pré--Escolar A - Esc. Atalaião; **7 junho** - 3º ano D - Esc. Atalaião; **21 junho** - Pré-escolar C - Esc. Assentos; **5 julho** - CERCI de Portalegre.

1.junho.2016 - Participação na Mesa Redonda - - O Lugar da Criança na Investigação Científica, nos Serviços Centrais do Instituto Politécnico de Portalegre.

Margarida Malcata - Docente ESSP

RECEITA

Batido de Fruta e de Vegetais



Ingredientes

- 4 laranjas (sumo);
- 2 cenouras descascadas;
- 1 iogurte magro de limão;
- Gelo q.b.

Modo de Preparação

1 - Colocar todos os ingredientes dentro de uma liquidificadora e triturar.

2 - Servir bem fresco.

3 - Pode decorar com umas folhas de hortelã.

Informação Nutricional

Energia: 65,5 Kcal

Tempo de Preparação: 5 minutos

Grau de Dificuldade: Fácil

Receita para 2 pessoas.

Mónica Nunes - Nutricionista estagiária

HÁBITOS ALIMENTARES

Vantagens da Fruta e de Vegetais:

A combinação de fruta e de vegetais é muito vantajosa, uma vez que é possível combinar as diferentes vitaminas de forma a se complementarem.

Por exemplo a vitamina C presente em diversos vegetais e citrinos, um excelente antioxidante, manutenção de um bom estado de saúde ao nível dos dentes e gengivas com a vitamina A presente nas laranjas, frutos amarelas, nas cenouras, uma vitamina fundamental para a protecção da visão, protecção da saúde da pele e dos cabelos e fortalecer o sistema imunológico .

A combinação de uma forma criativa, de vegetais e fruta, é uma forma de introduzir estes alimentos na alimentação das crianças. Pode-se brincar com as cores dos alimentos e com as diferentes texturas.

Os batidos nesta altura do ano, para além de frescos, são nutritivos e podem ser bastante coloridos o que facilita a aceitação por parte das crianças.

Mónica Nunes - Nutricionista estagiária

2016

Nº 19