newsletter

Projeto *Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre*

Instituto Politécnico de Portalegre

Coordenação 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)

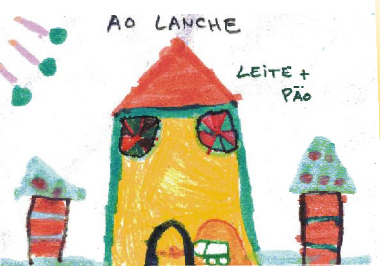
Contactos: Escola Superior de Saúde de Portalegre
Avenida de Santo António - Apartado 89
7301 - 901 Portalegre
Telf.: +351 245 300 430
E-mail: alimentacao.saudavel@ipportalegre.pt

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

O Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre neste ano letivo de 2016/2017, está a desenvolver o Ciclo de Palestras sobre Alimentação Saudável, aos estudantes do 9º ano dos Agrupamentos de Escolas José Régio e do Bonfim.

A primeira realizou-se no dia 30 de novembro de 2016 aos estudantes do 9ºB da escola Mouzinho da Silveira, e nos dias 5 e 30 de janeiro deste ano, foram os alunos do 9ºC e 9ºD da mesma escola, que tiveram o privilégio de a desfrutarem. Durante o ano de 2017 irão realizar-se mais cinco Palestras, para os estudantes das escolas José Régio e Mouzinho da Silveira, envolvendo no total, cerca de 230 estudantes e 16 professores.

A Palestra tem várias atividades interativas, iniciando-se com um pequeno diaporama para sensibilizar e consciencializar os estudantes dos comportamentos relativamente aos hábitos alimentares saudáveis ou menos saudáveis e as consequências que daí advém.

De seguida apresentam-se alguns alimentos saudáveis e outros menos saudáveis, em que o estudante é orientado na leitura correta da respetiva rotulagem e, quanto aos alimentos que não têm rotulagem, é dada a respetiva tabela de composição. São orientados para sua interpretação, dando enfase aos valores de sal, de hidratos de carbono expressos em monossacáridos e de ácidos gordos saturados. De acordo com o peso de cada alimento, são orientados para avaliar a quantidade de sal, monossacáridos e gordura que contém especificamente cada alimento. Depois são os próprios estudantes que vão pesar as quantidades avaliadas de sal, monossacáridos e gordura de cada alimento. No final, a turma em conjunto é ajudada a analisar os respetivos resultados.





A seguir passa-se para a terceira atividade, em que os estudantes interessados em saber o seu Índice de Massa Corporal, são avaliados, e é dado um cartão com a sua identificação, os seus respetivos valores e com 10 regras de alimentação e vida saudável.

E é finalizada a Palestra com um jogo de dominó, que entram alimentos saudáveis e menos saudáveis, em que são distribuídas as peças por todos os estudantes, e sequencialmente, cada um vai falar acerca do alimento que consta na sua peça, e pela respetiva descrição, o estudante que tem o referido par, identifica-se, a peça é colocada na sequência do dominó que está na mesa, e assim, vão dando continuidade ao jogo do dominó, até terminar.

No final, é dado a cada participante, um marcador de livro e um crachá do Projeto de Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre.

Margarida Malcata - Docente ESSP

AGENDA

Continuação das atividades no *Atelier* de Alimentação Saudável no Mercado Municipal, com a seguinte agenda: **19.out.2016** - CERCI de Castelo de Vide; **9.nov.2016** - CERCI de Castelo de Vide; **11.jan.2017** - JI - Esc. Vargem; **25.jan.** - 1º/2ºanos - Esc. Monte Carvalho; **1.fev.** - 1º/3º/4ºanos - Esc. Alagoa e CERCI de Castelo de Vide; **8.fev.** - 1º/2º/3º/4ºanos - Esc. Urra; **22.fev.** - JI - Esc. Urra; **8.març.** - 2ºano - Esc. Fortios; **22.març.** - 3º/4ºanos - - Esc. Fortios; **5.abr.** - JI/1ºano - Esc. Fortios; **3.mai.** - -1º/2º/3º/4ºanos - Esc. Caia; **17.mai.** - JI/1ºano - Esc. Reguengo; **7.jun.** - 2º/3º/4ºanos - Esc. Reguengo; **21.jun.** - JI/1ºano - Esc. Alegrete.

Continuação das atividades na Horta Pedagógica na Escola Superior de Saúde, com a seguinte agenda: **8.nov.2016** - CERCI de Castelo de Vide; **22.nov.2016** - -1º/3º/4ºanos - Esc. Alagoa; **6.dez.2016** - 2º/3º/4º Anos - Esc. Reguengo; **10.jan.2017** - 1º/2º/3º/4ºanos - - Esc.Urra; **24.jan.** - 1º/2º/3º/4ºanos - Esc. Caia; **7.fev.** - 3º/4ºanos - Esc. Fortios; **21.fev.** - 2ºano -Esc. Fortios; **7.març.** - JI/1ºano - Esc. Fortios; **21.març.** - JI - Esc. Vargem; **4.abr.** - 3º/4ºanos - Esc. Monte Carvalho; **2.mai.** - 1º/2ºanos - Esc. Monte Carvalho; **16.mai.** - - JI/1ºano - Esc. Reguengo; **6.jun.** - JI/1ºano - Esc. Alegrete; **20.jun.** - 2º/3º/4ºanos - Esc. Alegrete.

Ciclo de Palestras sobre Alimentação Saudável, com a seguinte agenda: **30.nov.2016** - 9ºB; **5.jan.2017** - - 9ºC; **30.jan.** - 9ºD; **7.fev.** - 9ºA; **28.abr.** - 9ºE - Esc. Mouzinho da Silveira; **28.març.** - 9ºA e 9ºB; **9.mai.** - - 9ºC - Esc. José Régio.

11.janeiro.2017 - Participação na Jornada sobre Responsabilidade Social do Instituto Politécnico de Portalegre, com apresentação da seguinte comunicação: Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre.

Margarida Malcata - Docente ESSP

RECEITA

Açorda à Alentejana



Ingredientes

- 1 molho de coentros (ou um molho pequeno de poejos);
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de sobremesa de sal grosso;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1 litro de água a ferver;
- 200 grs de pão caseiro (duro);
- 2 ovos;

Modo de Preparação

1 - Pisam-se num almofariz, reduzindo-os a papa, os coentros (ou os poejos) com os dentes de alho e o sal grosso .

2 - Deita-se esta papa na terrina.

3 - Rega-se com o azeite e escalda-se com a água a ferver, onde previamente se escalfaram os ovos.

4 - Mexe-se a açorda.

5 - Introduz-se então no caldo o pão, que foi ou não cortado em fatias.

6 -Depois, tapa-se ou não a açorda, pois uns gostam dela mole e outros apreciam as suas sopas duras.

7 - Os ovos são colocados no prato ou sobre as sopas na terrina, também conforme o gosto.

Informação Nutricional: Energia: 475,75 Kcal
Tempo de Preparação: 20 minutos
Grau de Dificuldade: Fácil
Receita para 2 pessoas.

Mónica Nunes - Nutricionista estagiária

HÁBITOS ALIMENTARES

Pão

O pão corresponde ao alimento base de muitos povos. Este tem na sua composição base: farinha, água e sal.

A composição nutricional do pão pode variar consoante o tipo de farinha utilizada ou pela adição de ingredientes facultativos. Por exemplo podemos adicionar sementes oleoginosas melhoram a composição nutricional do pão, enquanto ao adicionar açúcar ou óleo torna a composição nutricional do pão mais pobre.

No que respeita às versões integrais, estas oferecem um conteúdo superior em fibra, ácidos gordos polinsaturados, vitaminas (B1, B2, B3 e B6) e minerais (p.e. magnésio, potássio).

Pelo conteúdo superior em fibra, as versões integrais de pão conferem maior saciedade do que o pão fabricado com farinhas refinadas. Além da saciedade, a fibra também tem outros benefícios para a saúde, como por exemplo ao nível da melhoria do trânsito intestinal, regulação dos níveis de glicose.

Aconselham-se, preferencialmente, as versões integrais e mais ricas em fibra. No entanto, também é recomendável variar o tipo de pão consumido para usufruir de um leque mais alargado de nutrientes, escolhendo-se sempre pão à base de farinhas de cereais integrais (p.e. centeio, trigo, milho, aveia).

Mónica Nunes - Nutricionista estagiária

2017

Nº 21