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)

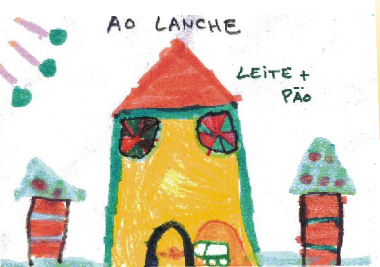
Contactos: Escola Superior de Saúde de Portalegre
Avenida de Santo António - Apartado 89
7301 - 901 Portalegre
Telf.: +351 245 300 430
E-mail: alimentacao.saudavel@ipportalegre.pt

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 esteve envolvido, neste ano letivo de 2016/2017, em várias Feiras da Saúde.

A primeira realizou-se no dia 4 de abril, promovida pelo Agrupamento de Escolas do Crato, e foi direcionada a todas as crianças e jovens do Ensino Básico e Secundário do referido Concelho. O Projeto pode dinamizar com atividades lúdico-pedagógicas alusivas à Alimentação Saudável.

As crianças tiveram a possibilidade de realizar um puzzle sobre a Roda Alimentar e um jogo, o Trivial, em que tinham de desenhar, responder a questões, e fazer mímica relacionada com a alimentação saudável.





A segunda Feira da Saúde teve lugar em Nisa, no dia 8 de abril, organizada pela Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Nisa, com o apoio da Câmara Municipal e foi dirigida a toda a comunidade deste Concelho.

O Projeto interveio num Workshop de Alimentação Saudável relacionado com o período primaveril. Constou na elaboração de quatro tipos de águas aromatizadas, tais como: i) limão e gengibre; ii) abacaxi e hortelã; iii) morangos; iv) limão, pepino e hortelã e de dois tipos de pastas para barrar tostas, como por exemplo: húmus e guacamole.





O Projeto apelou ao consumo da Dieta Mediterrânica, utilizando alimentos como por exemplo: água, fruta, hortícolas, leguminosas e ervas aromáticas.

Os participantes, tiveram provas de degustação, onde puderam saborear e diferenciar os vários paladares apresentados. Houve manifesto interesse da parte de algumas pessoas, em pedir as receitas experimentadas, no sentido de poderem mudar alguns comportamentos.

No final, foi disponibilizado aos participantes, marcadores de livro e crachás alusivos ao Projeto 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: **10.mai.**- JI/1ºano -Esc.Reguengo; **14.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: **2.mai.** - 1º/2ºanos - Esc. Monte Carvalho; **16.mai.** - - JI/1ºano - Esc. Reguengo; 22.mai - 3º/4ºanos - Esc. Monte Carvalho; **6.jun.** - JI/1ºano - Esc. Alegrete; **20.jun.** - 2º/3º/4ºanos - Esc. Alegrete.

Continuação do Ciclo de Palestras sobre Alimentação Saudável, a seguinte agenda: **9.mai.** - 9ºB; **16.mai.** - - 9ºC - Esc. José Régio.

4.abril.2017 - Participação na Feira da Saúde no Crato, com atividades lúdico-pedagógicas alusivas à alimentação saudável.

8.abril.2017 - Participação na Feira da Saúde em Nisa, na realização de Workshop de Alimentação Saudável.

4 e 5.maio.2017 - Participação no XVI Congresso de Nutrição e Alimentação da Associação Portuguesa dos Nutricionistas no Centro de Congressos Lisboa, com apresentação de um Poster: "Avaliação da Intervenção de Hábitos Alimentares de Crianças e Jovens dos Agrupamentos de Escolas José Régio e Bonfim".

1.junho.2017 - Comemoração do Dia Mundial da Criança, com um jogo Trivial e Gincana sobre Alimentação Saudável.

Margarida Malcata - Docente ESSP

RECEITA

Água de morangos



Ingredientes

- 1 litro de água;
- 1 embalagem de 200g de morangos;
- Gelo.

Modo de Preparação

1 - Colocar os morangos cortados ao meio dentro de um jarro com 1 litro de água.

2 - Colocar pedras de gelo para uma melhor frescura.

Água de abacaxi e hortelã



Ingredientes

- 1 litro de água;
- 2 rodelas de abacaxi;
- Folhas de hortelã;
- Gelo.

Modo de Preparação

1 - Cortar as rodelas de abacaxi em quadrados e juntar algumas folhas de hortelã para conferir uma maior frescura num jarro com 1 litro de água.

2 - Adicionar pedras de gelo.

Informação Nutricional:

Água de morangos: energia - 34 kcal

Água de abacaxi e hortelã: energia - 48 Kcal

Mónica Nunes - Nutricionista Voluntária

HÁBITOS ALIMENTARES

Águas Aromatizadas

Muitas pessoas não gostam de beber água, ou têm alguma dificuldade em beber água.

Por vezes a água pode apresentar um gosto diferente, ou simplesmente podemos ter uma alternativa diferente em ingerir líquidos.

Uma água aromatizada, tem um gosto saboroso, um aroma característico. Aromatizar a sua água é uma resposta fácil e saudável, além de encher sua água normal com os nutrientes naturais que foram usados para aromatizar a água.

As águas aromatizadas são uma alternativa muito agradável e possuem também vários benefícios.

Como não é incluído açúcar na receita, a água aromatizada tem pouquíssimas calorias.

Geralmente, as calorias da água aromatizada estão na fruta, legumes, verduras, ou ervas aromáticas usadas para aromatizar a água, mas são muito poucas calorias.

Com a aromatização da água, é possível controlar a vontade por açúcares. Esta é também uma alternativa a sumos calóricos durante o almoço, jantar, ou lanches e, ao mesmo tempo, receber todos os nutrientes das frutas, legumes, verduras, e ervas aromáticas usadas para aromatizar a água.

Mónica Nunes - Nutricionista Voluntária

2017

Nº 22