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)

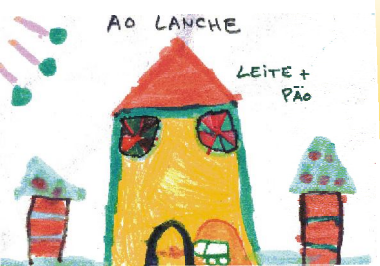
Contactos: Escola Superior de Saúde de Portalegre
Avenida de Santo António - Apartado 89
7301 - 901 Portalegre
Telf.: +351 245 300 430
E-mail: alimentacao.saudavel@ipportalegre.pt

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

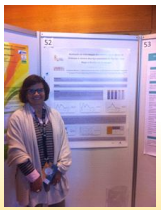
O Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre tem vindo a expandir-se de uma forma gradual e consistente, baseando a sua implementação e intervenção nos resultados dos estudos realizados, bem como da benéfica interação estabelecida com todas as instituições que se articulam com o Projeto. Durante o ano letivo de 2016-2017, houve uma maior afluência das crianças e jovens, dos pais e encarregados de educação, dos professores, educadores de infância, assistentes operacionais e outro público nas iniciativas desenvolvidas pelo projeto, como também, foi solicitado, várias vezes, para colaborar em outros concelhos da região de Portalegre. Como podemos verificar: i) nas atividades desenvolvidas no *Atelier* de Alimentação Saudável no Mercado Municipal, participaram 213 crianças e jovens, 4 técnicas do serviço social, 12 professores e educadoras, 14 assistentes operacionais; ii) nas atividades realizadas na Horta Pedagógica situada na Escola Superior de Saúde de Portalegre, participaram 260 crianças e jovens, 3 técnicas do serviço social, 15 professores e educadoras e 15 assistentes operacionais; iii) nas Palestras - Alimentação Saudável realizadas nos Agrupamentos de Escolas José Régio e do Bonfim, dirigidas aos jovens do 9º ano,





participaram 150 jovens da Escola Mouzinho da Silveira, 90 da Escola José Régio, 10 professores da Escola Mouzinho da Silveira, 6 professores da Escola José Régio; iv) nas atividades desenvolvidas pelo Projeto no Dia da Criança, participaram 200 crianças, 10 professores, 8 assistentes operacionais; v) na Feira da Saúde, que se realizou no Crato, participaram nas atividades lúdico-pedagógicas 100 crianças e jovens, 5 professores; vi) na Feira da Saúde, que se realizou em Nisa, participaram no Workshop de Alimentação Saudável 40 pessoas. A procura e afluência a estas atividades, foi muito grande no ano letivo 2016-2017, pelo que foi necessário haver marcação e inscrição prévia nestas ações. No final destas atvidades, constatou-se que, quer as crianças, quer os professores e educadoras demonstraram grande satisfação na sua realização.





Ao longo do ano, o Projeto também participou em eventos científicos, ao nível nacional e internacional, para apresentação dos seus resultados, dos estudos desenvolvidos. As crianças e jovens demonstram melhoria nos seus hábitos alimentares e em alguns dados antropométricos, nomeadamente o perímetro da cintura.

Margarida Malcata - Docente ESSP

AGENDA

outubro.2017 - Reabertura das atividades no *Atelier* de Alimentação Saudável no Mercado Municipal, para o ano letivo 2017/2018 - uma quarta-feira de cada mês, com a seguinte agenda: 11.out. - crianças do 1º Ciclo da Esc. Caia; 15.nov. - crianças do 4º ano B da Esc. Atalaião; 6.dez. - crianças do 1º, 2º e 4º ano da Esc. de Fortios.

16.outubro.2017 - Comemoração do Dia Mundial de Alimentação nas várias Unidades Orgânicas do IPP.

novembro.2017 - Reabertuta das atividades na Horta Pedagógica na Escola Superior de Saúde de Portalegre, para o ano letivo 2017/2018 - uma quinta-feira de cada mês, com a seguinte agenda: 2.nov. - crianças do 2º ano da Esc. Atalaião; 7.dez. - crianças do 3º ano da Esc. Atalaião.

8 e 9.novembro.2017 - Participação no ENOVE+, no Mercado Municipal de Portalegre, promovido pelo Instituto Politécnico de Portalegre.

13.novembro.2017 - Participação nas comemorações do aniversário da Escola Superior de Saúde - IPP, com apresentação da seguinte comunicação: Resultados do Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre.

novembro.2017 - Reabertura das Palestras sobre Alimentação Saudável, para o ano letivo 2017/2018, dirigidas aos estudantes do 9º ano dos Agrupamentos de Escolas do Concelho de Portalegre, com a seguinte agenda: 15.nov. - CEF e 29.nov. - - 9ºB da Escola José Régio; 29.nov. - 9ºA da Escola Mouzinho da Silveira; 4.dez. - 9ºC e 7.dez. - 9ºA e 9ºD da Escola José Régio.

Margarida Malcata - Docente ESSP

RECEITA

Granola caseira



Ingredientes

- 1 chávena de chá de sementes de linhaça;
- 2 chávenas de chá de flocos de aveia fina;
- ½ chávena de chá de sementes de chia;
- ½ chávena de chá de sementes de sésamo;
- ½ chávena de chá de sementes de girassol;
- 2 colheres de sopa de mel;
- 2 colheres de sopa de coco ralado;
- 1 chávena de frutos secos.

Modo de Preparação

1 - Pré aquecer o forno a 180º.
2 - Misturar todos os ingredientes num recipiente e envolver .
3 - Distribuir a mistura num tabuleiro, previamente forrado com papel vegetal, e levar ao forno durante 20 minutos.
4 - Retirar do forno e deixar arrefecer. Depois de frio, colocar num recipiente de vidro.

Informação Nutricional: 100g

Energia (Kcal) - 488,1 Kcal
Lípidos (g) - 35,2 g
Hidratos de carbono (g) - 23g
Proteínas (g) - 16,5g
Sal (g) - 0,05g

Mónica Nunes - Nutricionista Voluntária

HÁBITOS ALIMENTARES

Granola caseira

A Granola é uma mistura de diferentes alimentos, que nos confere sabor e saciedade ao mesmo tempo. A Granola é constituída por cereais, como flocos de aveia ou milho, sementes (linhaça, chia, sésamo, papoila, girassol, etc.), oleoginosas (nozes, avelãs, amêndoas, etc.), frutas secas (ameixa, damasco, passas de uva, maçã, etc.), e pode conter ou não mel.

As fibras presentes nas sementes e cereais, permitem um bom funcionamento intestinal, melhorando os sintomas de prisão de ventre.

Confere uma maior energia e vitalidade, através das vitaminas, tais como vitamina A, vitaminas do complexo B e vitamina E, e minerais tais como, zinco, selénio, crómio, manganês, e diversos micronutrientes que fornecem ao organismo mais energia e vitalidade para retardar o envelhecimento e combater os radicais livres.

Redução do "mau" colesterol devido á presença de ácido gordos insaturados, fornecidos pelas oleaginosas e sementes presentes na granola, beneficia o organismo na redução do LDL.

Conferem maior imunidade e proteção contra doenças devido á elevada fonte de fibras solúveis e insolúveis, que são os substratos energéticos para as bactérias benéficas que vivem na flora intestinal, melhorando assim a imunidade e protegendo o organismo contra doenças.

Mónica Nunes - Nutricionista Voluntária

2017

Nº 23