Projecto *Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre*

newsletter

Centro Interdisciplinar de Investigação e Inovação do IPP

Instituto Politécnico de Portalegre

Escola Superior de Saúde de Portalegre

Escola Superior de Educação de Portalegre

Escola Superior de Tecnologia e Gestão

Escola Superior Agrária de Elvas

Agrupamento nº2 de Portalegre

Serviço de Acção Social

Câmara Municipal de Portalegre

ULSNA - (USF Plátano; USF Portus Alacer; UCSP; UCC Ammaya e USP)

Escola Superior de Saúde de Portalegre
Avenida de Santo António - Apartado 89
7301 - 901 Portalegre

Contacto: 00351 245 300 430
margaridamalcata@essp.pt

"Alimenta-te bem e crescerás saudável!"

Leonardo Soares, 5ºA, nº13,
Escola Cristóvão Falcão, Portalegre

Madalena,
Jardim de Infância dos Fortios, Portalegre

ACTIVIDADES

O Projecto "Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre", realizou Conversas Temáticas, "Fruta", no dia 17 de Maio às 18:00 horas, no Convento de Santa Clara em Portalegre, actividade dirigida aos pais, encarregados de educação, professores, crianças e jovens do Agrupamento nº2 de Portalegre. Foram várias as empresas e instituições que apoiaram este evento: Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre, Associação de Produtores de Maçã de Alcobaça, Pintofrutas, Lda., José Joaquim M. Feiteira, Ricardo Reia e Ana Novo. Na mesa de abertura da sessão estiveram presentes o Presidente da Câmara Municipal de Portalegre, Engº Mata Cáceres, o Presidente do Instituto Politécnico de Portalegre, Doutor Joaquim Mourato, a Professora Coordenadora do Programa PES do Agrupamento nº2 de Portalegre, Sónia Basso e a Coordenadora do Projecto Margarida Malcata, que proferiram algumas considerações acerca do Projecto. Em seguida, Carlos Baeta - Médico e Consultor do Projecto e Ana Matos - Nutricionista do IPP e do Projecto - falaram-nos dos benefícios saudáveis da fruta. Ainda na sala Polivalente, um grupo de crianças do Agrupamento nº2 contaram uma história sobre as cerejas (fruta da época), coordenadas pela professora Carla Cordeiro. No final, todos os pais, professores e crianças foram convidados a saborear os deliciosos pratos confeccionados com fruta, bem como a observar diversos trabalhos, elaborados pelas crianças e jovens do Agrupamento nº2 de Portalegre, que se encontravam expostos nos claustros do Convento de Santa Clara.

O Projecto desenvolveu o Atelier de Alimentação Saudável, no Mercado Municipal de Portalegre, com o objectivo de dar a conhecer a roda dos alimentos, promover o contacto com os produtores e o conhecimento dos alimentos e sensibilizar para escolhas alimentares saudáveis. Iniciou a sua actividade em 8 de Junho de 2011, dirigido a todas as crianças do Jardim Infantil, 1º,2º e 3º Ciclos, durante as 4ªsfeiras das 10:00 às 12:00 horas, e contou com a presença de 80 crianças. O Atelier promove visitas ao Mercado Municipal, o contacto directo com os alimentos, incluindo a sua manipulação e degustação, e desenvolve ainda, actividades lúdico-pedagógicas relacionadas com a alimentação saudável. Esta iniciativa é dirigida a todas as crianças, do Jardim Infantil, do 1ºCiclo e do 2ºCiclo. Nesta primeira fase foi direccionado para o Agrupamento nº2, na segunda fase está aberto a todas as crianças das Escolas do Concelho de Portalegre.

Equipa do Projecto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre: C3i | IPP | ESSP | ESEP | ESTG | ESAE | SAS | CMP | Agrupamento nº2 de Portalegre | ULSNA.

AGENDA

Julho . 2011 – Tratamento e análise dos dados do questionário para ser avaliado o grau de satisfação dos utentes da Escola Cristóvão Falcão, referente aos alimentos oferecidos no refeitório.

Julho e Setembro . 2011 – Desenvolvimento de um acordo de colaboração do Projecto com a ULSNA.

Agosto e Setembro. 2011 – Criação e produção de imagem/personalização da vitrina do Atelier de Alimentação Saudável, no Mercado Municipal de Portalegre, com o objectivo de reforçar a imagem e a comunicação do Projectos junto dos públicos internos e externos.

Setembro. 2011 - Entrega de uma carta do Projecto, em conjunto com a Equipa de Saúde Familiar do Centro de Saúde de Portalegre, a todos os encarregados de educação, com orientações sobre hábitos de alimentação saudável.

Setembro . 2011 - Criação de um Cartão de controlo de peso, para todas as crianças e jovens, com a informação de 10 regras de alimentação saudável.

Setembro . 2011 - Artigo publicado na Newsletter nº3 de SGRS do IPP.

Setembro e Outubro.2011 - Desenvolvimento de um questionário para avaliar os hábitos alimentares e a actividade física das crianças e jovens no Agrupamento nº1 para estudo de diagnóstico da situação e, no Agrupamento nº2, para avaliação da intervenção do Projecto.

Outubro.2011 - Apresentação de análise dos resultados do questionário realizado aos alunos e docentes da Escola Cristóvão Falcão, para avaliar o grau de satisfação destes perante os alimentos oferecidos no refeitório.

RECEITA

AÇORDA DE TOMATE

Ingredientes

300grs. de pão;

500grs. de água;

1 cebola;

90grs. de azeite; 100grs. de tomate (polpa ou pedaços); 4 dentes de alho; Coentros moídos (opcional); Sal q.b.

Modo de Preparação

1 - Demolhar o pão e reservar;

2 - Colocar num tacho o azeite, a cebola e os alhos picados e deixar alourar em lume brando;

3 - Adicionar o tomate e deixar cozinhar aproximadamente 7 minutos;

4 - Adicionar o pão aos pedaços previamente demolhado e temperar com sal e os coentros a gosto.

5 - Deixar cozinhar aproximadamente 5 minutos mexendo para não queimar e está pronto a servir.

Informação Nutricional: 435 Kcal p/ porção

Tempo de Preparação: 20 minutos

Grau de Dificuldade: Fácil

Receita para 4 pessoas.

HÁBITOS ALIMENTARES

"O Pão"

O pão tem assumido ao longo dos anos um papel importante na alimentação humana, estando presente no plano alimentar diário das populações.

Inicialmente produzido pelo povo Egípcio 4000 a.C., o pão dos nossos dias é constituído por farinha, água, fermento e sal, que depois de juntos e fermentados dão origem a uma massa maleável, que permite moldar o pão de diferentes formas antes da sua cozedura.

Para além dos hidratos de carbono na forma de amido, o pão fornece também proteínas vegetais, sais minerais como o ferro e o cálcio, vitaminas (em especial as do complexo B) e fibras. Das várias variedades de pão que existe (pão de milho, trigo, centeio, mistura, batata, leite, etc.), o integral ganha principal destaque por ser considerado o mais saudável. De alto teor em fibras e hidratos de combustão lenta, cor escura e textura compacta, este pão oferece uma maior sensação de saciedade.

Por último, e desmistificando um pouco o conceito criado de que o pão engorda, acrescenta-se que tudo o que ingerimos diariamente tem calorias, não sendo o pão o principal responsável pelo aumento indesejável de peso, mas sim o facto de se ingerir mais calorias face àquelas que o organismo consegue eliminar.

2011 Nº 5