



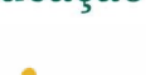
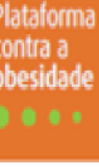
A Direcção-Geral da Saúde (DGS), em parceria com a Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular (DGIDC) e com suporte técnico da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP), desenvolveram, no âmbito da Plataforma Contra a Obesidade, o SPARE.

OBJECTIVO:

O SPARE é uma ferramenta informática que permite a análise e a construção de ementas escolares nutricionalmente adequadas.

DESTINATÁRIOS:

Profissionais com responsabilidade na área do planeamento e gestão de ementas em ambiente escolar.



ACTIVIDADES PROMOTORAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Podem ser consideradas actividades promotoras de educação alimentar a organização de diferentes ações, tais como:

- disponibilização de materiais didácticos e informativos actuais e específicos em função da faixa etária (livros, cadernos de actividades, concursos, jogos, cartões ou fichas técnicas de alimentos, CDs interactivos, vídeos ou filmes, folhetos/brochuras, cartazes, posters...), cativando a curiosidade pelos temas;
- realização de actividades lúdicas alusivas às estratégias ou projetos a implementar (teatros, danças, canções, poemas, concursos...);
- distribuição de material pedagógico destinado a educadores e professores;
- visitas pedagógicas guiadas (quintas, mercados, indústria agro-alimentares, grandes superfícies, estabelecimentos de Ensino Superior e Politécnico, unidades de produção de refeições...);
- criação de espaços experimentais na escola (cozinha, hortas, canteiros, sala de refeição, mini-laboratório...);
- design de interiores com decoração alusiva à temática (nas salas de aulas, na sala de refeições, espaços de convívio, corredores, no mobiliário, instalações sanitárias...);
- desenvolvimento e apresentação de um plano de formação composto por sessões de educação alimentar actuais e específicas;
- estabelecimento de ligações consistentes entre a disponibilidade alimentar e a componente pedagógica (bar, bufete, máquinas de vending, refeitório...).

INICIATIVA LOCAL

“Alimenta-te bem e crescerás Saudável!”

É um Projeto do qual fazem parte as várias unidades orgânicas do Instituto Politécnico de Portalegre (ADR-IPP, ESSP, ESEP, ETGP, ESAE e SAS) em parceria com a Câmara Municipal de Portalegre. Para o desenvolvimento do projeto-piloto foi escolhido o Agrupamento Nº2 de Portalegre, Cristóvão Falcão (inclui uma EB 2, 3 e seis EB1/JI), perspectivando-se o seu alargamento aos restantes agrupamentos ao longo do próximo ano lectivo.

O principal objectivo deste Projeto é ajudar a mudar atitudes e comportamentos em relação aos hábitos alimentares de todas as crianças e jovens das escolas do concelho de Portalegre, e em simultâneo com uma adequada sensibilização das suas famílias, de forma a maximizar a sustentabilidade das mudanças propostas. A implementação do projeto envolve uma intervenção articulada e sistemática nas seguintes dimensões:

- 1) Estudos realizados (diagnóstico da situação, avaliação de mudanças no comportamento alimentar - análise de conteúdo de textos produzidos por alunos sobre a sua alimentação no fim-de-semana, grau de satisfação dos alimentos fornecidos no bar e refeitório);
- 2) Intervenções e actividades pedagógicas (realização de lanches saudáveis, feira de alimentação saudável, festa do "Reino da sopa", recolha de receitas de sopa pelos alunos, conversas temáticas e seminários, exposição de trabalhos elaborados sobre alimentação saudável, ações de formação e educação alimentar junto dos diferentes públicos);
- 3) Comunicação dirigida aos públicos internos (criação de toalhetes de tabuleiro para o refeitório, marcadores de livro, placares informativos, produção de material pedagógico) e externos (produção de *paper*, conferências, seminários, feiras, fóruns, comunicados de imprensa, *newsletters*, painel publicitário).



“Conferência sobre Alimentação Saudável” dirigida a toda a comunidade escolar do Instituto Politécnico de Portalegre.



“Educação Alimentar” às crianças dos Jardins de Infância de Alagoa, Carreiras, Corredoura e Praceta (Março 2010).

Programa de Combate à Obesidade Infantil na região do Algarve

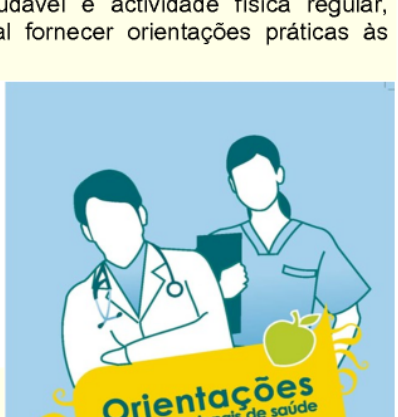
No âmbito do Programa de Combate à Obesidade Infantil na região do Algarve foram criados diversos materiais de apoio a intervenções breves em alimentação que têm como objectivos:

- Uniformizar as informações sobre alimentação saudável, de acordo com os diversos escalões etários da infância e adolescência;
 - Disponibilizar instrumentos apelativos, explícitos e úteis para profissionais de saúde e utentes.
- Estes materiais de apoio são constituídos por um conjunto de 3 tipos de instrumentos:**
- Check-list sobre alimentação para profissionais de saúde, por escalões etários;
 - Suporte escrito às intervenções breves em alimentação para crianças, adolescentes e famílias, por escalões etários: 2 a 5 anos, 6 a 10 anos, 11 a 15 anos e 16 a 18 anos;
 - Registo alimentar da semana para apoiar a monitorização do comportamento alimentar de crianças.

A título de exemplo, apresentam-se os seguintes materiais:



O folheto “O Peso da família” contém um conjunto de informações básicas sobre alimentação saudável e actividade física regular, tendo como objectivo primordial fornecer orientações práticas às famílias.



O folheto “Orientações para profissionais de saúde” serve de apoio à prática das equipas de saúde familiar no aconselhamento dos seus utentes. Este aconselhamento deve ser adaptado a cada utente, apresentando este documento diversas recomendações alimentares durante as várias fases do ciclo da vida das crianças, como também para os seus familiares.

Faz aqui o teu Registo Alimentar da Semana

Para diariamente, em cada refeição, (ou bebida correspondente) ao que comes a seguir.

	MON	TU	QUA	QUIN	SEX	SAB	DOM
Tome o pequeno-almoço a em casa							
Reservar espaço da refeição							
Comer água de legumes ou alface							
Comer pão integral / comer a no 3º prato do almoço							
Comer salada/legumes no 2º prato do almoço							
Beber água ao almoço							
Lanchar a meio da tarde							
Comer água de legumes ou alface							
Comer pão integral / comer a no 3º prato do jantar							
Comer salada/legumes no 2º prato do jantar							
Beber água ao jantar							
Comer em casa jantar							
Comer 1 a 3 porções ou 4 porções peças de fruta							
Comer leite, iogurte, queijo e ou queijos							
Beber 1 a 2 copos ou 1 copo de água potável							
Comer bebida alcoólica, não de refrigerante							
Comer pão integral, não de outro tipo de farinha							
Comer pão, hambúrguer ou outro tipo de fast food							

Nota: Os materiais necessários para esta actividade são marcadores de cor verde, azul, laranja e vermelho.

O “Registo alimentar da semana” permite avaliar o consumo alimentar e por conseguinte monitorizar o comportamento alimentar das crianças ao longo de uma semana.

PODERÁ ENCONTRAR OS MATERIAIS ACIMA IDENTIFICADOS EM:

- www.arsalgarve.min-saude.pt

- www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt

DIVULGAÇÃO DE PROJETOS

Na sequência do elevado número de inscrições de utilizadores do SPARE, informa-se que a Divisão da Plataforma Contra a Obesidade terá muito gosto em divulgar os projetos que os respectivos utilizadores estejam a desenvolver. Para o efeito, poderão fazê-lo enviando a respectiva informação para plataformacontraaobesidade@dgs.pt

www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt

Para mais informações ou para esclarecimento de dúvidas envie e-mail para:

plataformacontraobesidade@dgs.pt

Colaboraram neste número:

Pedro Graça
Anabela Lopes
Mafalda Braz

Plataforma Contra a Obesidade
Direcção-Geral da Saúde
Alameda D. Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa