

Director - Fundador
Aurélio Bentes Bravo

fonte nova

SEMANÁRIO DA REGIÃO DE PORTALEGRE

Projecto Alimentação Saudável Crianças aprendem a fazer sopa

Quarta-feira, os alunos do Agrupamento de Escolas José Régio participaram num workshop de sopas, na Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre.

A iniciativa foi do Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre. Uma actividade dirigida a pais acompanhados pelos filhos e elementos que colaboram com o Projecto.

Este projecto já existe desde 2006, e surgiu de um desafio lançado pela Câmara Municipal de Portalegre ao Instituto Politécnico. De acordo com Margarida Malcata, responsável pelo Projecto, fez-se inicialmente um diagnóstico ao, então, agrupamento Cristóvão Falcão, hoje Agrupamento de Escolas do Bonfim e interveio de acordo com os resultados obtidos. Segundo a mesma responsável, a partir daí foram desenvolvidas actividades pedagógicas, formações aos assistentes operacionais, com o objectivo de lhes dar a conhecer as necessidades das crianças e de como actuar. No mesmo âmbito, foram realizadas algumas mudanças no refeitório e no bar das escolas e criada uma oficina de formação, dirigida aos professores do 1º ciclo e do jardim-de-infância. A partir daí, os professores começaram a implementar projectos para os hábitos de alimentação de acordo com as necessidades dos pais e das crianças. Foi ainda criada uma newsletter, que já vai na 9ª edição, onde são publicados os resultados obtidos nos diferentes projectos.

O workshop das sopas surgiu pela necessidade de sensibilizar pais e filhos para a importância de ingestão deste alimento. Uma vez que, segundo Margarida Malcata, "a sopa é um alimento bastante rico em vitaminas, fibra, ferro, sais minerais e a nível da água, e faz com que a criança ou jovem, ao comê-la regularmente, consiga controlar o seu peso, porque evita comer excesso de proteínas no segundo prato. A sopa é o principal prato de uma refeição e ajuda a evitar variadíssimas doenças como seja o cancro, a diabetes ou obesidade", garantiu.

Durante uma hora, a animação no interior da cozinha

da Escola de Hotelaria foi grande. Com a ajuda do Chefe, os mais pequenos aprenderam com se corta os legumes e se prepara uma sopa. Na próxima quarta-feira, o workshop é dirigido aos alunos do Agrupamento de Escolas do Bonfim.

Por último, Margarida Malcata aconselhou os pais a estarem atentos porque as crianças estão a ficar sensíveis aos bons hábitos alimentares e por isso, devem tentar ir ao encontro das necessidades das crianças. Embora saibamos que comer sopa para uma criança pode representar uma birra mas com o hábito ela acaba por fazê-lo

