

Escola Superior de Saúde de Portalegre

Projecto Alimentação Saudável cria hortas pedagógicas

Na manhã de quarta-feira, a Escola Superior de Saúde de Portalegre recebeu dezenas de crianças, das diferentes escolas do concelho, para a inauguração das hortas pedagógicas. A iniciativa insere-se no âmbito do projecto "Alimentação Saudável", desenvolvido pelo Instituto Politécnico de Portalegre.

No mesmo dia, foram dados a conhecer os treze espantalhos feitos pelos mais pequenos, e que enfeitam os diferentes talhões das hortas, sementeiras e cuidadas pelas mãos sábias de alguns funcionários do Instituto.

De acordo com Margarida Malcata, coordenadora do projecto, as hortas permitem, por um lado, reactivar um espaço que estava desactivado e que onde nada era produzido há algum tempo, e por outro, permitir que os mais pequenos possam conviver com a realidade do que é que semear e cuidar de uma horta. Alguns dos produtos utilizados nos workshops desenvolvidos pelo projecto, saem destas hortas.

Os funcionários que se mostraram disponíveis para cuidar e semear as hortas, têm também a seu cargo explicar aos alunos, sempre que haja visitas ao espaço, o que ali produzem e como o fazem.

O projecto das Hortas Pedagógicas é uma iniciativa que só existe porque "há muitas sinergias. Há muitas vontades em que tudo isto funcione", garante-nos Margarida Malcata.

O espaço das hortas fica localizado ao lado da Escola Superior de Saúde, o mesmo que em tempo já havia sido cultivado por alguns antigos funcionários da instituição de ensino.

Este concurso teve por objectivo trazer mais um contributo a esta nova actividade do Projecto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre, atribuindo-lhe dinâmica, inovação, embelezando simultaneamente o espaço Horta Pedagógica com a criatividade apresentada através dos trabalhos dos alunos concorrentes.

Esta Horta Pedagógica dirige-se essencialmente às crianças que a poderão visitar mediante marcação, com a finalidade de compreender a

origem dos alimentos, os processos e os ciclos de produção. Para além dos benefícios ao nível da rentabilização e reorganização do espaço envolvente da Escola Superior de Saúde recuperou-se uma área que estava desaproveitada.

Foi ainda nesta manhã, que alunos e professores ficaram a conhecer o nome dos vencedores dos espantalhos. Apesar de todos estarem "bastante bonitos", houve a necessidade de premiar os melhores.

Assim, o **Agrupamento de Escolas do Bonfim, através dos Jardim Infantil e 1º Ciclo da Escola da Praceta**; Jardim Infantil e 1º Ciclo da Escola da Corredoura; Jardim Infantil da Escola da Vargem e Jardim Infantil e 1º Ciclo da Escola das Carreiras – realizaram um total de 6 Espantalhos, e o **Agrupamento de Escolas José Régio** – realizou um total de 7 Espantalhos.

A classificação:

1º Lugares

O Espantalho **Miss Corredoura**, realizado pelo 1º ciclo da Escola da Corredoura – Desenvolvido pelos seguintes professores: Profª Alda Rosa Pais; Profª Fernanda Mourato; Profª Beatriz do Carrilho; Profª Isilda Mourato; Profª Maria da Conceição Campos; Profª Maria Dulce Serra; Profª Maria Eugénia Semedo; Profª Maria Teresa Monraia; Profª Francisco Mourato; Profª Valério Maria Garcia- Ficou na Horta sem estar destinado a nenhum talhão específico.

O Espantalho **A Galinha**, realizado pela Escola José Régio – desenvolvido pelo Professor Alexandre Pista- Ficou no 3º Talhão-Hortelã, que pertence à D. Vera Pombo.

O Espantalho – **O Nosso Espantalho** realizado pelo Jardim Infantil e 1º Ciclo da Escola das Carreiras – Desenvolvido pela Educadora Hermínia e Profª Ana Solano- Ficou no 5º Talhão-Rosmaninho, que pertence à Profª Graça Gama.

O Espantalho realizado pelo **Jardim Infantil da Escola da Corredoura** – Desenvolvido



pelos seguintes Educadoras: Maria de Lurdes Chambel; Maria Ana Caldeira; Lourdes Sousa Mendes – Ficou no 7º Talhão-Coentros, que pertence à D. Conceição Antunes e Olívia.

O Espantalho realizado pelo **Jardim Infantil da Escola da Praceta** – Desenvolvido pelas seguintes Educadoras: Graciela Fernandes; Ludovina Rei; Ondina Duarte – Ficou no



9º Talhão-Mangericão, que pertence ao Senhor José Almeida.

O Espantalho **O Gigante**, realizado pela Escola José Régio – desenvolvido pelo Professor António Boinas – Ficou na Horta sem estar destinado a nenhum talhão específico.

O Espantalho **A Maçaroca**, realizado pela Escola José Régio – desenvolvido pelo Professor Alexandre Pista- Ficou no 10º Talhão-Salsa, que pertence à D. Anita Lucindo.

2º lugares:

O Espantalho realizado pelo **Jardim Infantil da Escola da Vargem** – Desenvolvido pela Educadora Maria Filomena Mendes – Ficou no 1º Talhão-Alecrim, pertencente à D. Celeste Vilela.

O Espantalho realizado **pelo 1º Ciclo da Escola da Praceta** – Desenvolvido pelos seguintes professores: Professor Adelino; Professora Berta; Professor Joaquim Matias; Professora Leopoldina; Professora Conceição Gordo; Professora Glória Rato; Professora Maria do Céu Rodrigues; Professora Maria Goretti Mamede; Professora Maria Helena Ventura; Professora Manuela Silva – Ficou no 2º Talhão-Lavanda, que pertence à D. Assunção Calha.

O Espantalho o **Camponês**,

realizado pela Escola José Régio – desenvolvido pelo Professor Paulo Neves – Ficou no 4º Talhão-Cebolinho, que pertence ao Profª Adriano Pedro.

O Espantalho o **Tobias**, realizado pela Escola José Régio – desenvolvido pelo Professor Paulo Neves – Ficou no 6º Talhão-Poejo, que pertence à Profª Sofia Roque.

O Espantalho o **Disco**, realizado pela Escola José Régio – desenvolvido pelo Professor Paulo Neves – Ficou no 8º Talhão-Salva, que pertence à D. Ana Lopes.

O Espantalho **Fantasma**, realizado pela Escola José Régio – desenvolvido pelo Professor Hermínio Felizardo – Ficou no 11º Talhão-Tomilho, que pertence à D. Beatriz Costa Pinto.

O "Projecto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre" surgiu de um desafio lançado pela Câmara Municipal de Portalegre ao Instituto Politécnico de Portalegre com a finalidade de *ajudar a mudar as atitudes e os comportamentos em relação aos hábitos alimentares das crianças e jovens das escolas do Concelho de Portalegre e, em simultâneo, sensibilizar as suas famílias, de forma a maximizar a sustentabilidade das mudanças propostas*. Promovido pelo Centro Interdisciplinar de Investigação e Inovação do IPP (C3I), e cofinanciado por RITECA_II. Esta iniciativa integra também a Câmara Municipal de Portalegre, a Unidade Local de Saúde do Norte Alentejano e os Agrupamentos de Escolas do Concelho de Portalegre, abrangendo no seu total cerca de 2500 crianças e jovens.

O Projecto tem desenvolvido desde o seu início muitas e variadas actividades e investigação. As actividades têm decorrido nas salas de aula, escolas e jardins de infância das escolas envolvidas no projecto. Tem sido feita formação, foi criado um atelier de alimentação saudável, têm sido organizados eventos nomeadamente seminários, conversas temáticas, participação em feiras, comemoração

Continua na página seguinte



Escola Superior de Saúde de Portalegre

Projecto Alimentação Saudável cria hortas pedagógicas

Continuação da página anterior



do dia Mundial da Alimentação, workshops, caminhadas, entre outras actividades.

O "Projecto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre" foi também premiado em distintos momentos. Obteve o 1º Prémio de Boas Práticas de Responsabilidade Social do Instituto Politécnico de Portalegre em 2011, a 2ª Menção.

As hortas pedagógicas são a mais recente iniciativa do projecto. Em Março foi desenvolvida, em parceria com a Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre, uma Conversa Temática de tom informal que contou com a presença de convidados das diferentes áreas do sector alimentar, Carlos Baeta (consultor do Projecto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre), António Neves (Peixeiro da cidade de Portalegre), Luís de Matos. (Chefe de Cozinha na Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre), Domingas Branco e Mafalda Branco, Nuno Brito e Nuno Brito (pais e alunos dos respectivos: Agrupamento de Escolas José Régio e Agrupamento de Escolas do Bonfim, participantes nos Workshops Peixe nos dias 18 e 20), Helena Ferro (responsável pela Peixaria do Pingo Doce de Portalegre), Guilherme Costa (Adjunto do Gerente de Loja do Pingo Doce de Portalegre, pertencente ao Grupo Jerónimo Martins) e Margarida Malcata (moderadora e coordenadora do Projecto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre, também Professora na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Portalegre.

Na Conversa Temática "Peixe" abordou-se a importância deste alimento na saúde dos mais novos. Segundo Carlos Baeta, deveríamos comer peixe pelo menos 2 vezes por semana, já Helena Ferro e Guilherme Costa falaram dos processos de

armazenamento, selecção e recepção, na Loja Pingo Doce-Portalegre.

António Neves, Peixeiro de profissão, apontou ligeiras diferenças entre o seu ponto de venda e uma grande superfície como o Pingo Doce. Enquanto peixeiro é ele que verifica todo o processo, desde a chegada do peixe à lota até ao consumidor/comprador. Refere ainda que geralmente o consumidor prefere comprar nas grandes superfícies. António Neves acrescentou ainda que "peixe há muito, qualidade há pouca".

Luís de Matos, Chefe, abordou e esclareceu o público sobre a confecção do peixe e clarificou que "o peixe não pede muita cozedura". Adiantou ainda que "o facto de hoje haver cada vez menos tempo para confeccionar um prato de peixe, talvez seja o factor decisivo para que nem toda a gente decida cozinhá-lo".

Na sequência das intervenções dos vários convidados presentes na mesa, o público interveio e interagiu com base nos esclarecimentos que foram feitos ao longo do evento.

- "Até que ponto o aparecimento de novas espécies de peixe na cadeia alimentar são sinónimo de qualidade?" Carlos Baeta respondeu dizendo que o peixe é todo igual e que a única diferença é o seu teor de gordura.

- "Pode-se congelar o peixe



quando é comprado ainda fresco?" O chefe Luís de Matos respondeu dizendo que não é aconselhável pois perde qualidade e nutrientes.

Os pais e os filhos que parti-

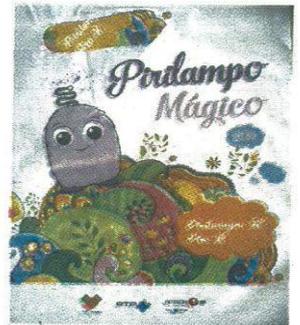
ciparam no workshop "Peixe" viram esta iniciativa como sendo muitíssimo importante do ponto de vista educativo e lúdico, fortalecendo assim também os laços que os unem, aumentando inclusivamente a cumplicidade nas tarefas caseiras. Segundo Domingas Branco, encarregada de educação, "estas experiências são uma mais-valia e são uma forma de amenizar o modo como normalmente as crianças vêm o peixe".

No final da Conversa Temática, que contou com a presença de cerca de 80 participantes, teve lugar uma degustação de sopa de peixe, servida pela Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre, e confeccionada pelos alunos da referida escola.

Manuela Lã Branca

Já chegou o novo pirilampo

Forças vivas da cidade de mãos dadas com a Cerci



A nova campanha do Pirilampo Mágico começou sábado, dia 3 de Maio, e prolonga-se até ao próximo dia 25. Este ano, a campanha conta, em Portalegre, com a realização de várias actividades, todas com o intuito de promover a venda e a divulgação do pirilampo, bem como das t-shirts, chévenas de café, e pins. Muitas destas actividades, que se verificam ao longo destas três semanas, resultam de parcerias realizadas entre a Cerci-Portalegre e as forças vivas do concelho. Uma realidade que deixa João Bonacho, presidente da Cerci-Portalegre, "bastante feliz e agradado".

"Pirilampo Mágico - Acende a nossa esperança" é o mote da campanha que teve início na noite de sexta-feira, com a realização de uma caminhada nocturna, realizada em conjunto com o Atletismo Clube de Portalegre. No sábado, durante a tarde, na discoteca Crisfal, teve lugar um Estica o Braço especial. Na manhã de segunda-feira, no hall do Centro de Segurança Social de Portalegre aconteceu a apresentação oficial do pirilampo, que este ano se veste de lilás. Para esse momento foi construído um pirilampo gigante e criada uma coreografia pensada e treinada pelos utentes da Cerci.

Amanhã, a Praça da

República vai acolher a iniciativa de sensibilização "Cocktrail's Mágicos", em parceria com a Escola de Hotelaria. Nessa mesma tarde, será ainda apresentada a actividade "Pirilampo em

Continua na página 10

