

**Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre**

Instituto Politécnico de Portalegre

Centro 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 Ação Social

Câmara Municipal de Portalegre

ULSNA (USF Plátano, USF Portus Alacer, UCSF, UCC Ammaya, USP e URAP)

Contactos: Escola Superior de Saúde de Portalegre

Avenida de Santo António - Apartado 89

7301 - 901 Portalegre

Tel. : +351 245 300 430

E-mail: alimentacao.saudavel@ippportalegre.pt

Site: <http://alimentacaosaudavel.ippportalegre.pt/>

**"Alimenta-te bem e crescerás saudável!"**

Leonardo Soares, SPA, nº13, Escola Cristóvão Falcão, Portalegre

Madalena, Jardim de Infância dos Fortios, Portalegre

AO LANCHE

LEITE + PÃO



## ACTIVIDADE

Um dos objetivos do Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre é produzir e divulgar conhecimento relativamente à educação alimentar das crianças e jovens, alicerçado na experiência proporcionada pelo Projeto e nos seus resultados.

A produção e a divulgação de conhecimento no Projeto têm sido realizadas através da investigação efetuada, que é desenvolvida por meio de estudos, e a apresentação destes, é feita em Congressos, Seminários, Conferências por posters / comunicações.



Este ano de 2016, temos estado presente em vários eventos científicos, por convite ou por submissão dos vários estudos realizados no Projeto, que terão sido analisados por cada comissão científica específica de cada evento.

Poderemos relatar a participação do Projeto em 7, 8 e 9 de abril nas 1.ªs Jornadas Internacionais de Saúde da Universidade de Aveiro, com apresentação de um poster sobre o Ateller de Alimentação Saudável, que funciona no Mercado Municipal de Portalegre desde 2011. A Segunda participação foi no dia 1 de junho, numa Mesa Redonda - O Lugar da Criança na Investigação Científica, nos Serviços Centrais do IPP, onde o Projeto pode apresentar toda a experiência desenvolvida desde 2009. A terceira presença do Projeto foi em 22 de junho, realizada através de uma comunicação acerca do Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre, num Seminário Mais Saúde Para Todos - Comunidade, que teve lugar no Museu das Tapeçarias de Portalegre, promovido pelo Movimento Mais Para Todos (LIDL Portugal). A quarta participação do Projeto foi em 29 e 30 de setembro, no 3.º World Congress of Health Research, na Escola Superior de Saúde de Viseu, com apresentação do seguinte poster: *Eating habits of the children that attended the Healthy Eating Workshop - 2015*, e da seguinte comunicação: *An intervention on eating habits of children of a group of schools in Portalegre*.

O Projeto tenciona participar a 6 e 7 de dezembro, no V Seminário I&DT, que aponta o caminho a seguir no futuro próximo: novos desafios... novas agendas de investigação, promovido pela Coordenação Interdisciplinar para a Investigação e Inovação do Instituto Politécnico de Portalegre (C3I - IPPPortalegre), com a presença de algumas comunicações.

Margarida Malcata - Docente ESSP

## AGENDA

**Setembro.2016** - Reabertura das atividades do *Ateller*

Alimentação Saudável no Mercado Municipal, para o ano letivo 2016/2017 - 1.ª e 3.ª quarta-feira de cada mês. Com a seguinte agenda: **28.setembro** - crianças e jovens da CERCJ de Portalegre.

**29 e 30.setembro.2016** - Participação no 3.º *World*

*Congress of Health Research*, na Escola Superior de Saúde de Viseu, com apresentação do seguinte poster: *Eating habits of the children that attended the Healthy Eating Workshop - 2015*, e da seguinte comunicação: *An intervention on eating habits of children of a group of schools in Portalegre*.

**outubro** - Reabertura das atividades na Horta

Pedagógica na Escola Superior de Saúde de Portalegre, para o ano letivo 2016/2017 - 1.ª e 3.ª terça-feira de cada mês. Com a seguinte agenda: **4 e 18.outubro** - crianças e jovens da CERCJ de Castelo de Vide.

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

**6 e 7.dezembro.2016** - Participação no V Seminário

I&DT, que aponta o caminho a seguir no futuro próximo: novos desafios...novas agendas de investigação, promovido pela Coordenação Interdisciplinar para a Investigação e Inovação do Instituto Politécnico de Portalegre (C3I - IPPPortalegre).

Margarida Malcata - Docente ESSP

## RECEITA

**Mel com outros alimentos:**

**Mel com canela:** auxilia na digestão combatendo-a, sobretudo, após uma refeição rica em gorduras. Reduz o risco de doenças cardiovasculares. Dá energia e evita o esgotamento. Combate e alivia as dores de garganta.

**Ingredientes:**

- mel q.b.
- canela q.b.

**Modo de preparação:**

- 1- Misturar o mel líquido e a canela até que o preparado fique bastante espesso.
- 2- Guardá-lo num frasco de vidro selado.

**Modo de ingerir:**

- Uma colher de sopa diariamente.
- Ou
- Pode ser misturado com água quente, e terá o sabor de uma infusão adocicada, ou também com água fria e, dessa maneira, será uma bebida refrescante e saudável.



**Infusão de mel com limão:** previne o aparecimento de gripes e constipações, pois o limão tem vitamina C que fortalece o sistema imune.

**Ingredientes:**

- ½ limão;
- 1 colher de sopa de mel.

**Modo de preparação:**

- 1- Ferver água e juntar o sumo do limão e a colher de sopa de mel.



Mónica Nunes - Nutricionista estagiária

## HÁBITOS ALIMENTARES

MEL

O mel é um alimento que pode ser utilizado de diversas formas. Pode ser ingerido e até mesmo aplicado na pele.

O mel é composto por diversas vitaminas, principalmente, do complexo B, C, D e E, e Possui, igualmente, na sua composição uma variedade de minerais tais como: cálcio, ferro, magnésio, potássio, fósforo e zinco.

Apresentam também um teor considerável de antioxidantes, o que favorece a sua utilização para fortalecer o sistema imunológico.

Para além disso, ajuda a melhorar a capacidade digestiva e aliviar a prisão de ventre. É considerado anti-séptico, anti-reumático, diurético, expectorante e calmante.

Desta forma, o mel é benéfico para:

- Prisão de ventre;
- Má-digestão e úlceras gástricas;
- Bronquite, asma e dor de garganta.

Contudo, é preciso ter cuidado, porque este alimento tem um elevado valor calórico, pelo que não deve ser ingerido em grandes quantidades, nem muitas vezes por dia.

Ter em atenção que o mel não é aconselhado a crianças entre 1 a 3 anos de idade, já que existe a possibilidade de o seu intestino ainda não ter maturidade suficiente, e não conseguir impedir a entrada de pequenos microorganismos, que se encontram presentes no mel.

Mónica Nunes - Nutricionista estagiária

2016

Nº 20