

## ATIVIDADES

A doze de março, o "Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre", deu início à aplicação do questionário para avaliar os hábitos alimentares e a atividade física, junto dos alunos dos dois agrupamentos de escolas do concelho de Portalegre: Bonfim e José Régio, e assim, avaliar os hábitos alimentares e estilos de vida saudável das crianças e jovens em ambiente familiar e escolar. Promovido por docentes da Escola Superior de Saúde de Portalegre, o estudo, que envolveu um total de 530 crianças e jovens, desde a idade pré-escolar até ao 9º ano, contou ainda com a participação de 27 professores dos dois agrupamentos de escolas, a colaboração de estudantes da Escola Superior de Saúde de Portalegre e de uma Nutricionista.



A par da aplicação do questionário realizou-se a recolha de dados antropométricos, tais como: Estatura, peso, avaliação da tensão arterial, medição do perímetro abdominal e avaliação Dentária.

Entender as escolas e as frequências alimentares dos alunos, e das suas famílias, os hábitos de atividade física, em ambiente escolar e/ou extraescolar e os hábitos de higiene oral, são dados, essenciais para as conclusões que daí possam surgir e de extrema importância para o planeamento das atividades e planos de intervenção a utilizar, junto de todos os alunos, suas famílias e profissionais que diariamente os acompanham, nos próximos anos.



Ana Matos - Técnica de Nutrição SAS

## AGENDA

**Janeiro a junho.2015** - Atividades no *Atelier* de Alimentação Saudável, com a seguinte agenda: **14 jan.**-JI Esc. Corredoura; **4 març.**-JI Esc. Praceta; **8 abr.**-JI Esc. Fortios; **15 abr.**-2ºC Esc. Atalaia; **6 mai.**-2ºA Esc. Praceta; **20 mai.**-3ºA Esc. Praceta; **3 jun.**-3ºe4ºF Esc. Atalaia; **17 jun.**-JI Esc. Praceta.

**Janeiro a junho.2015** - Atividades na Horta Pedagógica, com a seguinte agenda: Esc. Praceta: **27 fev.**-3ºA; **6 març.**-1ºB; Esc. Assentos: **16 abr.**-2º ano; **22 mai.**-JI; **5 jun.**-1º ano; **19 jun.**-JI.

**19.març.2015** - Caminhada pela Serra de Portalegre, com lanche da manhã saudável, com as crianças, os professores e os pais da Escola da Praceta.

**7.abril.2015** - Palestra sobre Alimentação Saudável na Semana da Saúde na Escola José Régio.

**17.abril.2015** - Participação nas VIII Jornadas Nacionais sobre Tecnologia e Saúde no Instituto Politécnico da Guarda.

**14 e 15.maio.2015** - Participação no Congresso Internacional de Saúde Familiar & Comunitária na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.

**21 e 22.maio.2015** - Participação no XIV Congresso de Nutrição e Alimentação da Associação Portuguesa dos Nutricionistas no Centro de Congressos Lisboa.

**1.junho.2015** - Comemoração do Dia da Criança, com o Jogo Trivial e Gincana sobre alimentação Saudável.

**4.junho.2015** - Feira de Alimentação Saudável, com Alunos da Escola Cristóvão Falcão.

**Junho.2015** - Análise e tratamento dos dados do questionário aplicado.

Margarida Malcata - Docente ESSP

## RECEITA

### Sobremesa de fruta e iogurte



#### Ingredientes

- 15 uvas verdes;
- 200 gramas de manga;
- 1 unidade: Maçã verde;
- 2 fatias Abacaxi natural;
- 2 unidades: Morangos;
- 1 colher de sopa: Sumo natural de limão;
- 100 mililitros de iogurte natural não açucarado;

#### Modo de Preparação

- 1 - Higienize as frutas.
- 2 - Descasque a manga, tire o caroço e pique-a, descasque o abacaxi, corte 2 fatias e pique-o, tire os caroços da maçã e pique-a com casca, adicione o sumo de limão na maçã.
- 3 - Corte as uvas ao meio e tire os caroços.
- 4 - Congele os morangos cortados, ou utilize os morangos frescos e bata no liquidificador com iogurte.
- 5 - Misture as frutas picadas distribua por taças e coloque o iogurte por cima.
- 6 - Sirva a salada de frutas com iogurte gelado.

**Informação Nutricional:** 75 Kcal/100 gramas

**Tempo de Preparação:** 20 minutos

**Grau de Dificuldade:** Fácil

**Receita para 6 pessoas.**

Mónica Nunes - Nutricionista estagiária

## HÁBITOS ALIMENTARES

### BENEFÍCIOS DAS FRUTAS:

As frutas são ricas em vitaminas que nos são essenciais em vários aspetos do nosso organismo. Tomemos como exemplo os morangos, frutos da época em que nos encontramos, são ricos em vitamina A, essencial para manter uma visão e uma pele saudável, ricos em vitamina C que é essencial para melhorar as defesas do organismo e da mesma forma ricos em carotenos um excelente antioxidante. Outra fruta importante é a maçã, uma fruta que podemos encontrar todo o ano, é rica em vitaminas do complexo B que desempenham um papel importante na normalização das funções da pele, como controlar a produção de óleo pelas glândulas sebáceas. Estas vitaminas também possuem uma ação de melhorar a circulação e o metabolismo.

