

**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 Pontus 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@ipportalegre.pt

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

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

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

Madalena, Jardim de Infância dos Fortes, Portalegre

AO LANCHE

LEITE + PÃO



# newsletter

## ATIVIDADES

O *Atelier* de Alimentação Saudável está a funcionar desde junho de 2011, foi concebido e promovido no contexto do Projeto Alimentação Saudável, é dirigido a todas as crianças e jovens das escolas do concelho de Portalegre (idades compreendidas entre os 3 e os 17 anos), no sentido de proporcionar uma mais completa e eficiente educação alimentar.

As atividades desenvolvidas no *Atelier* de Alimentação Saudável têm como objetivo dar a conhecer a Roda dos Alimentos, promover o contacto com os produtores e seus produtos, sensibilizar para a prática de exercício físico e proporcionar as escolhas alimentares saudáveis.

As ações no *Atelier* iniciam-se com a visita ao Mercado Municipal, onde os estudantes podem ver os vários alimentos que fazem parte da Roda dos Alimentos, seguidamente, praticam atividade física e ações lúdico-pedagógicas relacionadas com o tema, enquanto é avaliado o Índice de Massa Corporal (IMC) das crianças e jovens e terminam com a manipulação, degustação e experiências sensoriais dos alimentos. A salada de fruta é realizada pelas crianças da Pré-escolar e do 1º Ciclo. As experiências sensoriais dos alimentos são desenvolvidas pelos jovens do 2º e 3º Ciclos, realizando o teste do paladar (com hortícolas e fruta), teste do olfato (com ervas aromáticas), teste da textura (utilizando fruta, através do penetrómetro) e o teste de teor de açúcar (utilizando fruta, através do refractómetro).



O Projeto tem constatado um valor crescente de crianças e jovens nas visitas ao *Atelier*, cerca de 1256. Os resultados apontam uma ligeira melhoria nos hábitos alimentares, maior consumo de alimentos do grupo da Fruta e Hortícolas, e redução de alimentos mais energéticos, do grupo dos Oleos e Gorduras.

Apar das mudanças nas dietas alimentares, verificou-se um aumento no número de crianças com o peso normal, e um decréscimo de crianças com obesidade e excesso de peso. Comprovamos que há mais consciência e conhecimento acerca da alimentação saudável e, sobretudo, alguma vontade em mudar esses hábitos.

As atividades no *Atelier* de Alimentação Saudável são concebidas com a colaboração de uma equipa multidisciplinar, que é constituída por elementos do Projeto, duas Nutricionistas voluntárias, enfermeira da Unidade de Cuidados da Comunidade - ULSNA, estudantes de enfermagem, professores, educadoras, assistentes operacionais, produtores e empresas locais e com a Câmara Municipal de Portalegre.



Margarida Malcata - Docente ESSP

## AGENDA

**janeiro, fevereiro e março.2016** - Análise e tratamento dos dados - "Hábitos Alimentares das Crianças que Frequentaram o *Atelier* de Alimentação Saudável no Ano 2015".

**Continuação** das atividades no *Atelier* de Alimentação Saudável no Mercado Municipal, com a seguinte

agenda: **6 jan.** - 6º ano D - Esc. Cristóvão Falcão;

**3 fev.** - 1º ano A - Esc. Atalaia; **17 fev.** - Pré-escolar A -

- Esc. Assentos; **2 març.** - Pré-escolar B - Esc. Assentos;

**16 març.** - 1º/2º ano E - Esc. Atalaia; **6 abr.** - Pré-

-escolar C - Esc. Assentos; **20 abr.** - 3º ano B - Esc. Assen-

-tos; **4 mai.** - 1º ano A - Esc. Assentos; **18 mai.** - 2º ano B -

-Esc. Assentos; **8 jun.** - 4º ano F - Esc. Atalaia; **22 jun.** -

- Pré-escolar A e B - Esc. Atalaia.

**Continuação** das atividades na Horta Pedagógica na Escola Superior de Saúde, com a seguinte agenda:

**15març.** - Pré-escolar A - Esc. Assentos; **5 abr.** - Pré-

-escolar B - Esc. Assentos; **19 abr.** - Pré-escolar C -

- Esc. Assentos; **3 mai.** - Pré-escolar B - Esc. Atalaia;

**17 mai.** - Pré-escolar A - Esc. Atalaia; **7 jun.** -

- 3º ano D - Esc. Atalaia.

**4.fevereiro.2016** - 3ª formação da Horta Pedagógica e entrega de dois talhões para cultivo de produtos hortícolas .

**18.março.2016** - Caminhada com Lanche da Manhã Saudável, com crianças, professores e seus familiares da escola da Praceta - Agrupamento do Bonfim.

**18.março.2016** - Atividades lúdico-pedagógicas sobre "Alimentação Saudável", com crianças e jovens do JI, 1º, 2º e 3º Ciclos e seus familiares, do Agrupamento de Escolas José Régio, inserido na semana da saúde, no Mercado Municipal de Portalegre.

Margarida Malcata - Docente ESSP

## RECEITA

### Frango à Brás



### Ingredientes

- 2 peitos de frango cozidos e desfiados;
- 2 courgettes médias;
- 1 alho francês (talo) às rodela;
- 1 dente alho picado;
- 2 ovos + 2 claras;
- 1 folha de louro;
- Azeite q.b.;
- Sal e pimenta q.b.;
- Salsa picada q.b.;

### Modo de Preparação

**1** - Lavar as courgettes, cortar em palitos finos e grelhar para retirar o máximo de água possível. Pode polvilhar com sal grosso; adicionar um fio de azeite e saltear, por 1 minuto.

**2** - Numa panela, adicionar o alho francês, o dente de alho, a folha de louro e um fio de azeite. Deixar dourar e acrescentar o frango desfiado, o sal e a pimenta a gosto. Juntar a courgette e mexer bem.

**3** - Bater os ovos com as 2 claras e juntar ao preparado anterior. Mexer tudo muito bem até os ovos ficarem cozinhados .

**4** - Por fim, adicionar a salsa picada.

**Informação Nutricional:** 589 Kcal/2 =294,5 Kcal/pessoa;

Proteínas: 86,9g; Hidratos de Carbono: 5,8g; Lipidos: 24,4g

**Tempo de Preparação:** 25 minutos

**Grau de Dificuldade:** Baixa

**Receita para 2 pessoas.**

Catarina Fernandes - FelizMente Natural - Centro Dietético

- Nutricionista voluntária

## HÁBITOS ALIMENTARES

### Benefícios das carnes brancas:

A Organização Mundial da Saúde (OMS) indica que o consumo de carnes vermelhas não deve exceder as 300g por semana e que se deve dar primazia às carnes mais magras, retirando as gorduras visíveis.

Pertencente ao grupo das carnes brancas, o frango é dos alimentos mais consumidos no mundo. É uma boa fonte de proteína magra, de elevado valor biológico, pobre em gorduras saturadas, quando comparado com a carne bovina, sendo por isso, a alternativa mais saudável para quem quer controlar o peso.

Rico em ferro e fósforo, fundamentais no fortalecimento do organismo e vitaminas do complexo B, principalmente B2 e B12, indispensáveis no metabolismo celular. Rica também em vitamina B3 ou niacina desempenha um papel relevante no sistema respiratório e na dilatação dos vasos sanguíneos. Podendo igualmente desempenhar uma ação protetora na saúde do cérebro, combatendo a demência. A carência desta vitamina conduz a fraqueza muscular e lesões na pele.

Repleto de virtudes e ainda económico e de fácil preparação podemos inclui-lo em qualquer receita, cozido, grelhado, assado ou estufado, bastando para isso usar a nossa imaginação.

Catarina Fernandes - FelizMente Natural - Centro Dietético

- Nutricionista voluntária

2015

Nº 18

