

Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre

Instituto Politécnico de Portalegre

Coordenação 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
Telf.: +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

newsletter

ATIVIDADES

A Horta Pedagógica do Instituto Politécnico de Portalegre foi concebida e promovida no contexto do Projeto de Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre na perspetiva de ser um recurso educativo, para proporcionar às crianças, oportunidades para a compreensão da origem dos alimentos, a observação do seu desenvolvimento e dos processos de produção, bem como, o conhecimento dos alimentos hortícolas e da respetiva sazonalidade.

A Horta Pedagógica é compartimentada em 12 talhões. A responsabilidade de cada um dos talhões da Horta Pedagógica é dos funcionários do Instituto Politécnico de Portalegre. As visitas à Horta Pedagógica são planeadas e realizadas mediante uma mercção prévia. As atividades da Horta Pedagógica iniciam-se com uma visita à horta, guiada por um dos utilizadores da mesma e por um dos elementos do Projeto. Ao longo da visita as crianças e jovens podem desfrutar de ações como: regar, semear, plantar ou colher os produtos hortícolas de acordo com a sua sazonalidade. De seguida, desenvolvem atividades lúdico-pedagógicas alusivas ao tema, nomeadamente, a construção de uma miniatura de horta para levarem para a sua escola/



sala de aula e respetivos materiais pedagógicos. No final, fazem uma visita ao laboratório de Higiene Oral da Escola Superior de Saúde, onde podem realizar um rastreio da cárie dentária e aprendem a técnica de escovagem de dentes.

Principais resultados alcançados: a) Ganhos em saúde e qualidade de vida decorrente da mudança de hábitos alimentares, evidenciados nos estudos realizados pelo Projeto (aumento do consumo de leguminosas e hortícolas nas sopas e nas saladas às refeições e aumento do consumo de fruta aos lanches da



manhã e da tarde); b) Promoção e projeção da imagem do Instituto Politécnico de Portalegre, no compromisso de responsabilidade social junto da comunidade local, através de visitas pedagógicas proporcionadas às crianças (695 crianças e jovens, 74 professores, educadoras, e assistentes operacionais, 1 técnico de serviço social).

Margarida Malcata - Docente ESSP

AGENDA

Dezembro.2017 - Continuação das Palestras sobre Alimentação Saudável, com a seguinte agenda:

13.dez. - 9ªB da Esc. de José Régio; **4.jan.** - 9ªB da Esc. Mouzinho da Silveira e PIEF da Esc. José Régio; **11.jan.** - 9ºC da Esc. Mouzinho da Silveira; **17.jan.** - 9ºD da Esc. Mouzinho da Silveira; **18.jan.** - 9ºE da Esc. Mouzinho da Silveira.

Janeiro.2018 - Continuação das atividades na Horta Pedagógica, com a seguinte agenda: **11.jan.** - crianças do 1º/2º/4º ano da Esc. de Fortios; **1.fev.** - crianças do 3º ano da Esc. de Fortios; **15.març.** - crianças do JI da Esc. de Fortios; **12.abr.** - crianças da Pré-escolar A e B da Esc. do Atalaião; **10.mai.** - crianças do 1º ano da Esc. do Atalaião.

Janeiro.2018 - Continuação das atividades no *Atelier* de Alimentação Saudável, com a seguinte agenda:

10.jan. - crianças do 3º ano da Esc. de Fortios; **24.jan.** - crianças do 4ªB da Esc. do Atalaião; **28.fev.** - crianças do JI da Esc. de Fortios; **14.març.** - crianças do 1º Ciclo da Esc. de Alegrete; **11.abr.** - Crianças do 1º ano da Esc. do Atalaião; **9.mai.** - crianças da Pré-escolar A e B da Esc. do Atalaião; **13.junh.** - crianças do 4º A da Esc. do Atalaião.

14.março.2018 - Workshop - "Jantar Saudável", dirigido aos pais, encarregados de educação, educadoras e crianças da Pré-escolar da Escola da Corredoura.

Margarida Malcata - Docente ESSP

RECEITA

Chás

Chá de limão

Ingredientes:

- 500ml água;

- Casca de ½ limão.

Preparação:

1- Ferver os 500ml de água com a casca de limão.

2- Pode adoçar com mel ou adoçante.

Chá de lúcia-lima



Ingredientes:

- 500ml água;

- 2 saquetas de chá ou 2 colheres de sopa de ervas.

Preparação:

1 - Ferver os 500ml de água com as saquetas ou as ervas.

2 - Pode adoçar com mel ou adoçante.

Chá de camomila



Ingredientes:

- 500ml água;

- 2 saquetas de chá ou 2 colheres de sopa de ervas.

Preparação:

1- Ferver os 500ml de água com as saquetas ou as ervas.

2- Pode adoçar com mel ou adoçante.

Mónica Nunes - Nutricionista Voluntária

HÁBITOS ALIMENTARES Chás e Infusões

Com a ingestão de chás e infusões podemos garantir que o corpo recebe a quantidade de líquido suficiente ao seu bom funcionamento.

Existem diferentes plantas e frutos para chás com diversas propriedades que atuam de forma distinta no organismo dando efeitos diferentes no organismo e bem estar.

Muitas destas plantas para chás já são comuns no nosso quotidiano desde há muitas gerações, damos de seguida alguns Exemplos :

- Chás de Limão: devido ao seu enorme teor em vitamina C é benéfico para combater as constipações nesta altura do ano;
- Chá de Lúcia-Lima: ajuda a combater o stress do dia a dia e até mesmo sintomas de depressão. Para além disso, ajuda a digestão e alivia problemas intestinais, como por exemplo a diarreia.
- Chá de Camomila: é conhecido como um relaxante, acalma perturbações digestivas e também ajuda no combate às constipações .

Mónica Nunes - Nutricionista Voluntária

2018

Nº 24