

Projeto *Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre*

OFICINA DE FORMAÇÃO EDUCAÇÃO ALIMENTAR NAS ESCOLAS: AGIR SOBRE OS COMPORTAMENTOS

1. Destinatários da Ação

Educadores de Infância e Professores do 1º Ciclo do Ensino Básico

2. Efeitos a Produzir

Através desta oficina de formação pretende-se:

- que os professores/educadores identifiquem a obesidade/excesso de peso na infância como um grave e complexo problema de saúde pública e que, tratando-se de um problema de etiologia comportamental, a educação alimentar é determinante para a sua abordagem;
- que os professores/educadores conheçam métodos e estratégias de educação alimentar e reconheçam que para a desejada alteração de comportamentos é necessária uma abordagem integrada e sistemática (da sala de aula à intervenção comunitária);
- que os professores/educadores concebam, desenvolvam e avaliem projetos e atividades de educação alimentar centrados na escola/agrupamento de escolas com impacto nos seus alunos, comunidade educativa e famílias;
- que as escolas/agrupamentos enquanto organizações sejam coerentes com as atitudes e comportamentos defendidos através do discurso explícito da educação alimentar, e sejam elas próprias exemplos para as crianças e respetivas famílias (esta últimas principais responsáveis pelas escolhas alimentares das crianças).

3. Conteúdos da Ação

O problema da obesidade e excesso de peso na infância

- conceito de obesidade e excesso de peso – o índice de massa corporal
- prevalência da obesidade em Portugal e nos países ocidentais
- causas da obesidade/excesso de peso
- consequências da obesidade/excesso de peso

Alimentação saudável

- alimentos e nutrientes
- necessidades energéticas e nutritivas das crianças
- Regras alimentares: alimentação completa, equilibrada e variada /distribuição das refeições no tempo
- segurança alimentar

Educar para escolhas alimentares saudáveis: do saber à mudança de comportamentos

- Educar as crianças e educar as famílias
- *Ethos* e organização da escola
- Atividades e projetos: da sala de aula à cooperação institucional

Das ideias à prática: planificação, implementação e avaliação de projetos e atividades de educação alimentar

4. Metodologias de Realização da Ação

Na oficina de formação procurar-se-á contextualizar o problema dos maus hábitos alimentares e as suas consequências para a saúde, evidenciando a urgência de uma intervenção fundamentada e sistemática ao nível da educação alimentar. Procurar-se-á também refletir, discutir e conceber formas de intervenção na (e a partir da) escola. Assim, esta oficina de formação assumirá um cariz marcadamente prático, virado para a intervenção, onde a troca de experiências entre professores e educadores e a sua análise crítica são os catalisadores para mais e melhor educação para uma alimentação saudável. Para tal proceder-se-á a:

1. Apresentação, análise e discussão de informação/documentos (alimentação saudável com referência à infância, obesidade e excesso de peso e metodologias para a abordagem da educação alimentar);
2. Planificação de atividades e projetos de educação alimentar a desenvolver com as crianças/alunos;
3. Produção dos materiais necessários à implementação das atividades e projetos;
4. Implementação de atividades e projetos de educação alimentar nas escolas e jardins-de-infância;
5. Análise e discussão do desenvolvimento da implementação de atividades e projetos: impactos e progressos nos comportamentos alimentares dos alunos, dificuldades surgidas e meios de as ultrapassar;
6. Análise e avaliação do trabalho realizado.

Os pontos 1, 2, 5 e 6 serão desenvolvidos ao longo das sessões presenciais (25 horas no total).

Os pontos 3 e 4 serão desenvolvidos pelos formandos em trabalho autónomo (25 horas no total).

5. Regime de Avaliação dos Formandos

A avaliação dos formandos será realizada com base na qualidade das atividades e projetos de educação alimentar, tendo em conta as suas diferentes fases: conceção, implementação e avaliação.

Ter-se-á também em conta a qualidade dos contributos nas sessões presenciais

6. Duração da Ação

25 horas presenciais + 25 horas de trabalho autónomo (Fevereiro a Junho)

7. Contato para inscrição

coordenador.1@hotmail.com

8. Formador

Fernando Rebola (Escola Superior de Educação de Portalegre)