

Projecto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre

Associação de Desenvolvimento Regional do Instituto Politécnico de Portalegre | Escola Superior de Saúde de Portalegre | Escola Superior de Educação de Portalegre | Escola Superior de Tecnologia e Gestão | Escola Superior Agrária de Évora (Agrupamento nº2 de Portalegre) | Serviço de Ação Social | Câmara Municipal de Portalegre

“Alimenta-te bem e crescerás saudável!”

Universidade do Alentejo
Escola Superior de Educação de Portalegre

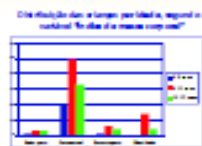
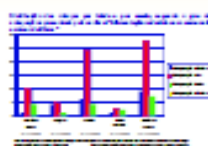
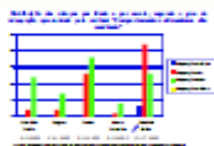
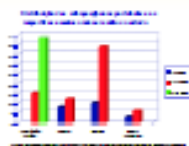
O Projecto “Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre”, surge de um desafio lançado pela Câmara Municipal de Portalegre a todos os responsáveis das várias Unidades Orgânicas do Instituto Politécnico de Portalegre. O Objectivo principal deste projecto é ajudar a mudar atitudes e comportamentos em relação aos hábitos alimentares de todas as crianças e jovens das escolas do concelho de Portalegre. Para dar cumprimento ao Projecto, foi escolhida a escola piloto (Agrupamento nº2 de Portalegre), onde se realizou um estudo de investigação com o intuito de diagnosticar a situação.

Trata-se de um estudo de investigação exploratório, descritivo, longitudinal, analítico e não experimental, aplicado a crianças e jovens com idades entre os 3 e os 17 anos (137 alunos). Tem como objectivo especial definir relações entre os comportamentos alimentares e o estado de saúde das crianças e jovens. Para recolha da informação utilizámos um formulário às crianças e jovens, para avaliar os comportamentos alimentares saudáveis e não saudáveis (dos 6 aos 17 anos) e detectar o estado de saúde de todas as crianças e jovens. Um questionário aos pais, para avaliar os comportamentos saudáveis e não saudáveis das crianças (dos 3 aos 5 anos).

Conclusões do Estudo: Os alunos dos 12 aos 17 anos apresentam maior prevalência de hábitos alimentares não saudáveis, no que diz respeito a alimentos com alto teor de gorduras saturadas e ricos em hidratos de carbono de libertação rápida. Todas as escolas apresentam valores elevados de consumo de alimentos de teor reduzido de fibras. O lanche que levam para a escola, 36,8% das crianças e jovens, ingerem alimentos não saudáveis. Cerca de 85,7% das crianças e jovens almoçam na instituição escolar. Excesso de peso e obesidade é encontrado em 22,1% na amostra. As crianças dos 6 aos 11 anos apresentam um índice moderado de doença nos dentes, os jovens dos 12 aos 17 anos apresentam um índice baixo de doença nos dentes e as crianças dos 3 aos 5 anos apenas manifestam um nível muito baixo de doença nos dentes.

O logotipo do projecto foi criado a partir de frases e desenhos realizados pelos alunos.

Foram criados e lançados boletins de tabuleiro, marcadores de livros para distribuir junto dos alunos, a criação de uma newsletter (encontrando-se já na 2ª edição), um site (em construção), que se pretende que funcionem como veículos motivadores de comportamentos alimentares saudáveis e de divulgação do Projecto junto dos diferentes públicos do Instituto Politécnico de Portalegre e do Agrupamento nº2 de Portalegre.



Distribuição de doenças por idade, género e actividade física

Idade	Género	Actividade física	Doença
3-5	M	Alta	Baixa
6-11	F	Moderada	Moderada
12-17	M	Baixa	Alta



Universidade do Alentejo | Escola Superior de Educação de Portalegre



Universidade do Alentejo | Escola Superior de Educação de Portalegre