

Levantamento de ***projetos locais*** no âmbito da alimentação saudável e atividade física

Concelho	Reguengos de Monsaraz e Mourão
Nome do projeto	Saber Comer
Identificação da instituição promotora	UCC Almoreg
Equipa de trabalho/ dinamizadora	UCC Almoreg
Parceiros	Agrupamentos de Escolas nº1 de Reguengos de Monsaraz; Agrupamento Vertical de Escolas de Mourão
Enquadramento/ justificação do projeto	<p>Uma alimentação saudável é determinante para um desenvolvimento físico e intelectual, além de promover saúde e bem-estar.</p> <p>Muitas das doenças crónicas responsáveis por doença e mortalidade prematura (obesidade, cancro e cardiovasculares) estão directamente relacionadas com a prática alimentar.</p> <p>Uma alimentação saudável durante a infância é essencial para permitir o normal desenvolvimento e crescimento e prevenir uma série de problemas de saúde ligados à alimentação.</p> <p>As crianças não estão dotadas de uma capacidade inata para escolher alimentos em função do seu valor nutricional, pelo contrário, os seus hábitos alimentares são aprendidos através da experiência, da observação e da educação.</p>
Objetivos do projeto (definir objetivos gerais e específicos)	OBJETIVO GERAL - Promover a alimentação saudável nas crianças do pré-escolar e 1º ciclo de Reguengos de Monsaraz e Mourão.

	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Criar atitudes positivas face à alimentação saudável; - Conhecer os hábitos alimentares das crianças dos jardins-de-infância e 1º ciclo de Reguengos de Monsaraz e Mourão. - Conhecer os lanches escolares das crianças dos jardins-de-infância e 1º ciclo de Reguengos de Monsaraz e Mourão. - Promover a compreensão da relação entre os lanches escolares e a saúde.
<p>Público-alvo/ destinatários</p>	<p>Crianças inscritas nos Jardins-de-infância e escolas de 1º ciclo do concelho de Reguengos de Monsaraz e concelho de Mourão.</p>
<p>Descrição sumária do projeto</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliar os lanches escolares dos alunos no 1º e 3º período; - Efectuar Sessão de Educação para a Saúde de forma a elucidar a necessidade de se fazerem uma alimentação saudável; - Sugerir opções alimentares para a alimentação saudável através de jogos; - Fornecer Folhetos sobre a temática para os pais/encarregados de educação; - Aplicar questionário aos pais e ou encarregados de educação sobre os hábitos alimentares das crianças; - Divulgação dos resultados dos lanches no 1º e 3º período; - Esclarecer dúvidas.
<p>Fases do projeto (identificação das principais fases de desenvolvimento)</p>	<p>1ª Fase</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação dos lanches escolares; - Sessão de educação para a saúde sobre alimentação saudável; - Jogos sobre alimentação saudável; - Aplicação de questionário sobre Hábitos alimentares; - Divulgação dos resultados da avaliação dos lanches aos professores e pais ou encarregados de educação. <p>2ª Fase</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avaliação dos lanches escolares; - Divulgação dos resultados da avaliação dos lanches aos professores e pais ou encarregados de educação. <p>Divulgação dos resultados dos questionários.</p>
Duração do projeto	Ano letivo
Estratégias de avaliação (especificar métodos, instrumentos e indicadores de avaliação)	Avaliação dos lanches escolares por turmas
Descrição sumária da investigação	
Principais resultados/ conclusões (caso a investigação esteja terminada)	
Duração da investigação	

Materiais de educação para a saúde produzidos no âmbito da alimentação saudável e atividade física e eventual registo fotográfico







Alimentação saudável

Verdadeiro / Falso

- As Fatias da roda dos alimentos são todas iguais.
- A maior fatia da roda dos alimentos é a dos cereais e tubérculos.
- Devemos levar para o lanche: leite, pão com queijo ou fiambre ou manteiga, iogurte, fruta.
- A alimentação saudável não é importante, por isso podemos comer tudo o que nos apetece.
- Devemos beber +/- 6 a 7 copos de água por dia.
- Devemos comer muitos doces, e todos os dias, porque nos fazem bem

vel

- Devemos beber leite, água e sumos naturais. ✓
- Devemos comer sopa ao almoço e ao jantar. ✓
- Só devemos comer fruta ao almoço. ✗
- Não devemos comer todos os dias croissants ou pãezinhos de leite pois têm muita gordura e açúcar. ✗
- O pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia. ✓
- Tomar o pequeno-almoço não é importante por isso não precisamos de o tomar ✗
- Devemos beber muitos sumos com gás e bebidas alcoólicas. ✗

- A escovagem dos dentes mais importante é a da noite. ✓
- Devemos preferir alimentos fritos. ✗
- Os alimentos fornecem energia ao nosso corpo. ✓
- Podemos fazer exercício físico após as refeições. ✗
- No meio da roda dos alimentos encontram-se a água ✓
- A menor fatia da roda dos alimentos é a dos legumes. ✗
- Devemos comer mais alimentos dos grupos maiores e menos alimentos dos grupos mais pequenos. ✓
- Não é necessário lavar as mãos antes das refeições ✗
- Devemos fazer 6 refeições por dia ✓
- Quando estamos a ver televisão fazemos exercício físico. ✗
- Devemos comer pão de forma em vez de pão integral. ✗
- O açúcar não faz parte da roda dos alimentos ✓
- O feijão e o grão não fazem parte da roda dos alimentos. ✗
- Não é importante lavar os dentes após as refeições ✗

ADICIONAR ANEXOS