



MENSAGEM DA EQUIPA

Sejam muito bem-vindos!

É com enorme satisfação que a equipa do projeto Sintra Cresce Saudável agradece ao Agrupamento D. Carlos I o seu envolvimento no projeto e renova os votos de sucesso para o presente ano letivo. Aproveitamos também para felicitar os Agrupamentos de Escolas Ferreira de Castro e Escultor Francisco dos Santos pela adesão ao projeto com a certeza de que, num esforço partilhado, vamos alcançar bons resultados no que respeita à saúde alimentar das crianças.

A escola é um local privilegiado e decisivo para a promoção da saúde – mas teremos de ser todos – família, escola e autarquia - a caminhar juntos para alcançar este objetivo. É neste sentido que, com uma periodicidade mensal, vamos partilhando o desenvolvimento do projeto e as temáticas que nele vão sendo desenvolvidas. Estamos juntos neste caminho para um futuro melhor!

Equipa Sintra Cresce Saudável – Projeto de Ação para um Futuro Melhor

O que é o SCS?

O **Sintra Cresce Saudável (SCS)** é um projeto de promoção de estilos de vida saudáveis em contexto escolar, desenvolvido pela Câmara Municipal de Sintra. Arrançou no ano letivo de 2017/2018 com os alunos do 1º ciclo do Agrupamento de Escolas D. Carlos I. Surgiu na urgência de combater o sedentarismo, a obesidade e os maus hábitos alimentares em Portugal. O SCS tem uma **abordagem integrada** que se estabelece na:

Intervenção ativa da comunidade escolar:



crianças, famílias, docentes e não docentes

Correlação nas temáticas:



Alimentação Saudável

Atividade Física

Sustentabilidade ambiental

Ao nível do contexto escolar, o projeto intervém nas seguintes áreas:

Saúde na Mesa

Em formato de AEC ou oferta complementar, apresenta-se numa perspetiva científica com foco na educação para a saúde alimentar, nomeadamente na aquisição de competências alimentares.

Ambiente alimentar escolar

Desenvolveu-se uma política de lanches e aniversários, visando criar normas sobre os alimentos a promover em contexto escolar.

Currículo Escolar

Na sala de aula, o professor integra e articula os conteúdos curriculares da matemática, estudo do meio e português, com os princípios de uma alimentação saudável.

O projeto SCS, através deste conceito inovador, pode efetivamente ter um impacto positivo no comportamento das crianças e promover escolhas alimentares informadas, com vista a ganhos em saúde a curto e a longo prazo.

Esta é a **equipa multidisciplinar** que enriquece e dá consistência ao projeto:

SABIAS QUE...

... 1/3 de todos os alimentos produzidos no mundo são desperdiçados? Essa quantidade representa 1,3 bilhões de toneladas de alimentos todos os anos e podia alimentar os 815 milhões de pessoas que passam fome no mundo!

Necessitamos de nos unir e de adotar comportamentos mais conscientes e sustentáveis.

CONCURSO

Em comemoração do Dia Mundial da Alimentação, partilhamos o concurso lançado pela FAO – Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura, que consiste em expressar, através de um desenho, como todos podemos contribuir para um mundo sem fome até 2030.

São alguns exemplos de ações para e por um futuro melhor:



Desperdiçar menos alimentos



Apoiar os agricultores locais



Cuidar da água



Privilegiar o consumo de alimentos de origem vegetal

Envia também os teus desenhos para o e-mail do projeto:
sintracrescesaudavel@gmail.com

Como participar:

Os desenhos devem ser fotografados/digitalizados e enviados para o site do concurso disponível através do link <http://www.fao.org/world-food-day/2018/contest/enter-the-contest/es/>

Inscreve-te **até dia 9 de novembro**.



Vencedores

Três concorrentes por faixa etária, receberão um conjunto de presentes surpresa, um certificado de reconhecimento e os seus trabalhos serão expostos na sede da FAO em Roma, Itália. Pequenas ações podem mudar o Mundo. Participa!

FICHA TÉCNICA

Periodicidade: mensal | **Redação:** Equipa Sintra Cresce Saudável | **Edição:** Equipa Sintra Cresce Saudável

Contacto: crescesaudavel@adcarlosi.pt | **Promotores:** Câmara Municipal de Sintra e Agrupamento de Escolas D.

Carlos I | **Parceiros:** Faculdade de Medicina de Lisboa, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, Escola Superior de Comunicação Social e Faculdade de Motricidade Humana

2



RECEITA Nº1 – FEIJOADA DE OVO

Porção: 4

Ingredientes:

- 1 conserva de feijão encarnado
- 1 cebola
- 2 cenouras
- 1 curgete
- 3 dentes de alho
- 2 tomates ou q.b. polpa de tomate
- 0,5kg de batatas
- 4 ovos
- q.b. salsa ou coentros
- q.b. azeite
- q.b. sal



BOM APETITE!

Preparação:

1. Num tacho refogue ligeiramente a cebola picada e o alho com azeite.
2. Acrescente o tomate sem pele e cortado aos pedacinhos (pode utilizar tomate pelado ou polpa de tomate)
3. Adicione a cenoura aos cubos e a curgete às rodélas finas.
4. Junte o feijão e acrescente um pouco de água. Deixe levantar fervura.
5. Junte as batatas aos cubos, os ovos inteiros e a salsa/coentros picados.
6. Vá agitando o tacho, sem mexer, até a batata estar cozida.

Nota: As conservas de leguminosas são uma ótima opção para ter em casa. Quando comprar certifique-se que não têm corantes nem conservantes. Já existem no mercado leguminosas cozidas em pouco sal: prefira estas, até porque a diferença de preço não é significativa. Se gostar mais, substitua o feijão por ervilhas, favas ou feijão de soja.