

# NOTÍCIAS SINTRA CRESCE SAUDÁVEL

MENSAL | Nº7 DO ANO LETIVO 2018/2019

JUNHO DE 2019



## MENSAGEM DA EQUIPA

Olá, família!

Estamos a chegar ao fim de mais um ano letivo. Vale a pena recordar o caminho percorrido e as conquistas concretizadas: **A família SCS cresceu!** Ao agrupamento D.Carlos I juntaram-se os Agrupamentos Ferreira de Castro e Escultor Ferreira dos Santos; **a política de lanches e de aniversários** foi aprovada em Conselho Pedagógico e Conselho Geral; realizámos **workshops de Hortas Pedagógicas** e, ainda, deu-se início à construção de um **site online**, no qual podem, desde já, aceder à brochura do projeto em: <http://crescesaudavel.sintra.pt/>.

O próximo passo será promover a **Atividade Física em meio escolar**, passo esse já iniciado no Agrupamento D.Carlos I.

Este caminho só foi possível com a colaboração e total dedicação da comunidade escolar! Muito obrigada! Da nossa parte fica a promessa de, continuamente, darmos o nosso melhor para que Sintra Cresça Saudável!

Equipa Sintra Cresce Saudável – Projeto de Ação para um futuro melhor

## SABIAS QUE...

... A dieta mediterrânica teve origem nos países banhados pelo Mar Mediterrâneo ou que por ele são influenciados? Que a palavra "dieta" deriva do termo grego "diaita" que significa estilo de vida equilibrado e que, atualmente, a Dieta Mediterrânica é classificada como património cultural e imaterial da Humanidade pela Unesco?

A Dieta Mediterrânica representa um modelo alimentar completo e equilibrado com vários benefícios para a saúde, longevidade e qualidade de vida!

## RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!



DIETA MEDITERRÂNICA

# QUIZZ

Já conheces o tão saudável e equilibrado padrão alimentar mediterrânico? Na figura abaixo estão resumidas as suas principais características! Lê a receita destas Notícias com toda a atenção e pinta as imagens associadas aos princípios do padrão alimentar mediterrânico que se enquadram na realização dessa receita!

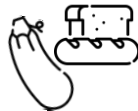


Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.



Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal.

Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos horticolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos.



Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas.



Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época.



Água como principal bebida ao longo do dia.

Consumo de azeite como principal fonte de gordura.



Convívio à volta da mesa.



Consumo moderado de laticínios.

... Ah, sim! Claro! Também podes pintar as restantes imagens para ficares com a tua obra de arte completa!



Chave:  
1ª coluna: 2.º, 3.º e 4.º princípios  
2ª coluna: 1.º e 4.º princípios

## FICHA TÉCNICA



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

**Contacto:** [sintracrescesaudavel@gmail.com](mailto:sintracrescesaudavel@gmail.com) | **Promotores:** Câmara Municipal de Sintra, Agrupamento de Escolas D. Carlos I e Agrupamentos de Escolas Ferreira de Castro e Escultor Francisco dos Santos | **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 Nº 7 – FOCACCIA MEDITERRÂNICA



### Ingredientes:

2 chávenas de farinha de trigo integral  
1 chávena de farinha de trigo  
1 ½ chávena de água morna  
1 c. café de sal grosso  
1 c. sopa de azeite  
1 saqueta (10g) de fermento de pão  
1 chávena de azeitonas sem caroço  
1 tomate  
Alho em pó, qb  
Orégãos ou manjeriço, qb

### Procedimentos:

1. Misturar a água morna, o azeite e o fermento até este se dissolver. Deixar repousar;
2. Colocar as farinhas numa taça e misturar;
3. Misturar o passo 1 e 2 até obter uma massa homogénea e elástica;
4. Deixar a massa a levedar durante 1 hora, aproximadamente;
5. Aquecer o forno a 180°C;
6. Lavar e cortar o tomate e as azeitonas;
7. Trabalhar a massa numa superfície enfarinhada;
8. Num tabuleiro para ir ao forno forrado com papel vegetal, estender a massa e pressioná-la com as pontas dos dedos para fazer pequenas cavidades típicas da focaccia;
9. Pincelar a superfície da massa com azeite e distribuir o tomate, as azeitonas, o alho em pó e os orégãos;
10. Levar ao forno durante 20-30 minutos para cozer;
11. Partilhar esta receita mediterrânica em redor da mesa!