

Alimentação e Desporto

Colégio Galáxia Branca 2020-2021



Dados da International Obesity TaskForce (IOTF) mostram que Portugal tem uma das taxas de obesidade infantil mais elevadas de toda a União Europeia (UE), com o problema do excesso de peso a afectar mais de 30 por cento das crianças dos 7 aos 11 anos. Estes dados são particularmente preocupantes porque o peso corporal e o excesso de gordura são fatores de risco para a saúde significativos e se não forem corrigidos continuarão a desenvolver-se até à idade adulta. Por outro lado, não se pode esquecer que os jovens com excesso de peso sofrem muitas vezes de exclusão de grupos sociais e de baixa auto-estima. As estimativas mundiais apontam para que 80% dos jovens obesos se tornem adultos obesos, arrastando consigo todos os problemas físicos e psíquicos.

A alimentação, tem uma influência determinante no desenvolvimento emocional, cognitivo intelectual e social do Homem.

A responsabilidade pela educação alimentar passa pela classe política e médica, pela família e pela escola.

A escola, como espaço privilegiado de educação, pode e deve orientar as diretrizes de uma alimentação saudável. Pode e deve fazer parte do projeto escolar a temática da alimentação. Temática que vai muito para além da obrigação de alimentar diariamente os alunos.

Nos dias que correm, não basta que a escola providencie um dia alimentar suficiente e rico. Esse dia alimentar deve ter qualidade e deve fazer parte integrante da rotina diária.

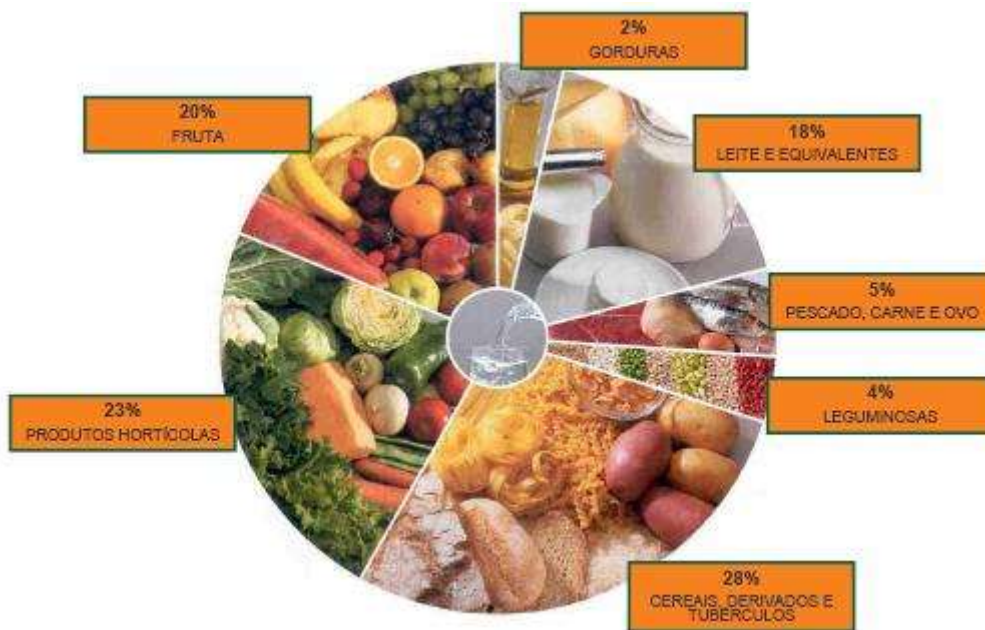
Essa função passa obrigatoriamente pelo conhecimento dos alimentos e suas propriedades.

Há que respeitar a natureza e deixar que esta dite as estações e conduza as ementas de acordo com o ritmo natural das coisas.

Neste projeto não pretendemos ser exaustivos nem ambicionamos com ele educar as famílias. Pretendemos apenas fornecer alguma informação bem como informar como lidamos com este tema no colégio.

Não só a qualidade e variedade alimentar são determinantes da prática de uma alimentação saudável. Sendo imprescindível inculcar nas nossas práticas alimentares o respeito pelas

proporções diárias aconselhadas de cada grupo nutrientes, tal como nos é exposto nova roda dos alimentos.



“A escola é o local onde as crianças passam mais tempo durante o dia, pelo que a educação alimentar tem que ser constante, não só ao nível dos ensinamentos teóricos que possam ser transmitidos, mas também ao nível do ambiente em si que deve ser saudável, no que respeita sobretudo à disponibilidade para inculcar nas crianças ensinamentos teóricos que possam ser transmitidos. Os colegas, os professores e os pais são os principais modelos para as crianças, pelo que o exemplo que transmitem ao nível alimentar é imprescindível para uma boa alimentação. Em casa, com os pais ou educadores, as crianças devem sentir que existem regras para serem cumpridas, nomeadamente ao nível das refeições, não devendo haver permissividade para o não cumprimento das regras de alimentação saudável.”

No Colégio Galáxia Branca, implementamos uma rotação entre pratos de proteína animal (peixe ou carne) e vegetal. Bem como, fazemos uma rotação entre os diferentes acompanhamentos (massa, arroz, puré, batata, leguminosas). Os vegetais estão presentes diariamente.

A exposição a alimentos diferentes e multiculturais é um dos nossos grandes objetivos, para assim combater dietas restritivas e monótonas e permitir a ingestão de todos os nutrientes essenciais.

Dentro de cada receita, vamos misturar conceitos e acompanhamentos, para assim criar mensalmente pratos novos e nutritivos.

Temos algumas regras que seguimos diariamente e temos dias de festa em que permitimos exceções. Mas somos acima de tudo uma escola com um projeto alimentar rigoroso assente nas seguintes premissas:

- Comer alimentos de cada grupo.
- Comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado.
- Comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.
- Confeccionar os alimentos de forma saudável é imprescindível, pois só assim se conseguirá preservar ao máximo o seu valor nutritivo. Assim, deve dar preferência a grelhados, salteados, cozidos ou assados e estufados com pouca gordura.
- Moderar o uso de gorduras de adição, dando preferência às gorduras de origem vegetal como o azeite.
- Remover as gorduras visíveis das carnes antes de cozinhar.
- Iniciar sempre o almoço com um prato de sopa de legumes.
- Mastigar os alimentos devagar e num ambiente calmo.
- Desinsentivar ao consumo no exterior, de produtos açucarados e com muita gordura como bolos, doces, rebuçados e gomas, chocolates, batatas fritas, pizzas, cachorros e refrigerantes.
- Utilizar uma baixa quantidade de sal nas confeções culinárias e privilegiar o uso de ervas aromáticas e especiarias para o tempero.
- Ingestão diária de fruta ou cenoura crua a meio da manhã em todas as salas e idades.
- Preparação de ementas especiais para alunos com alergias e intolerâncias.
- Manter rotação de pratos com proteína animal (carne e peixe) e vegetal.
- Dar prioridade ao consumo de carnes brancas em detrimento da carne de vaca.
- A nossa sopa é composta por uma base de, abóbora, cenoura, alho, cebola, nabo, curgete, batata e chuchu.
- Diariamente a sopa leva um legume cortado finamente para que as crianças aprendam a mastigar e apreciar a textura dos legumes.
- A fruta e os legumes vão ser sempre os da época, sendo estes entregues semanalmente no Colégio pelo nosso fornecedor local.
- Os acompanhamentos são sempre coloridos, o arroz e a massa vão ter sempre um legume ou especiaria para dar cor, vida, nutrientes e alegria a cada refeição.

- Nas festas de aniversário não permitimos bebidas gaseificadas nem “saquinhos de doces”.

É também um compromisso do Colégio, abordar a alimentação tendo como base uma atitude ecologicamente responsável, que implique a diminuição da nossa pegada ecológica no planeta. Entre outras orientações, incentivamos os alunos a consumir alimentos frescos locais/nacionais e a optar por embalagens grandes em detrimento de individuais.

No Colégio Galáxia Branca, respeitamos a individualidade de cada criança que tem o direito a tirar prazer da hora da refeição, bem como, tem direito a não gostar de certos sabores e texturas, mas para isso é necessário provar e experimentar.

Cada criança tem também o seu apetite e o seu gosto próprio que devem ser respeitados dentro do grupo.

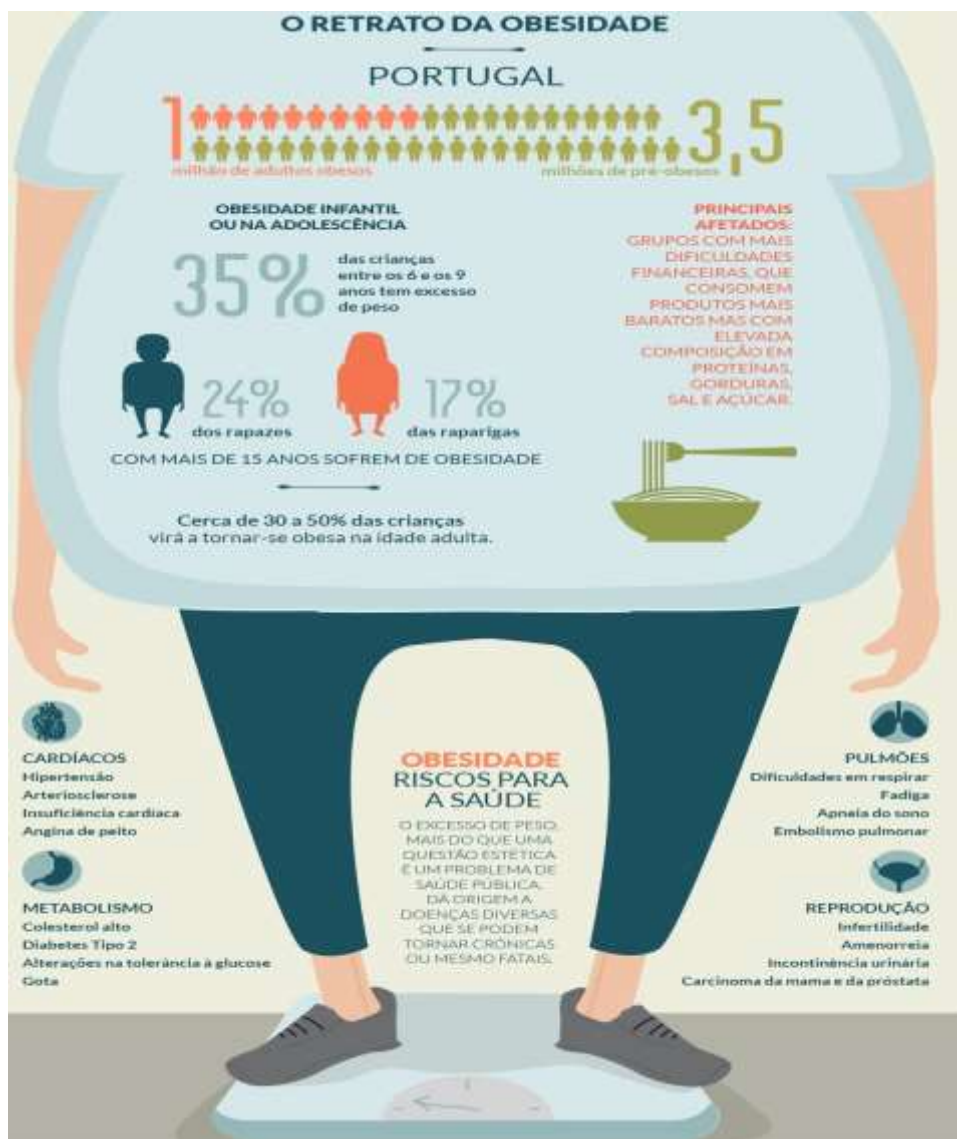
Este ano letivo, tendo em conta os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos passados, vamos continuar a conversão dos lanches do período da tarde em alternativas mais saudáveis. Vamos continuar a tentar minimizar o excesso de consumo de açúcar presente na maioria dos produtos existentes para o lanche. Consumimos iogurtes não açucarados e os cereais e papas de supermercado foram substituídos por papas de aveia, millet, farinha de arroz, sêmola de milho e farinha de alfarroba. As papas são confeccionadas no colégio com fruta natural.

| | 2 ^a | 3 ^a | 4 ^a | 5 ^a | 6 ^a |
|--------------|--|---|------------------------|---|--|
| Sala Lurdes | logurte natural chia/linhaça Pão | Papas de aveia/arroz/millet | logurte natural Pão | Papas de aveia/arroz/millet | logurte natural/chia/linhaça Pão |
| Sala Mariana | logurte natural chia/linhaça Pão | Papas de aveia/arroz/millet | logurte natural Pão | Papas de aveia/arroz/millet | logurte c/aveia Pão |
| Sala JI | logurte natural Pão | Papas de aveia/arroz/millet | Leite Pão | Papas de aveia/arroz/millet | Leite Pão |
| Joana | logurte natural açucarado Pão | logurte natural/açucarado com aveia/arroz puff/linhaça e fruta | Leite Pão | logurte natural/açucarado com aveia/arroz puff/linhaça e fruta | Leite Pão |

A obesidade Infantil

Em Portugal, 28.5% das crianças entre os 2 e os 10 anos têm excesso de peso, 12,7% são obesas, de acordo com os resultados do mais recente estudo divulgado pela Associação

Portuguesa Contra a Obesidade Infantil que analisou uma amostra de 17.698 crianças, em idade escolar, no ano letivo 2016-2017.



Na origem desta situação parecem estar padrões de comportamento alimentar em que se destacam consumos cada vez maiores de açúcares, gorduras e também de sal, a par com reduções no consumo de cereais completos e hortaliças (frutos incluídos). Sondagens mostram que as crianças, memorizam extensamente as publicidades alimentares dirigidas para estas e não distinguem o que é ou não prejudicial para a sua saúde. Com a agravante de que estes alimentos acompanham-se frequentemente de brindes, jogos ou associados a figuras que as crianças reconhecem e gostam, como figuras públicas ou heróis. Estudos demonstram que as crianças ficam bastante interessadas em experimentar alimentos publicitados e pedem muitas vezes aos seus pais para os comprarem. Os pais – especialmente de famílias economicamente desfavorecidas – frequentemente rendem-se aos pedidos das crianças.

Para tudo isto cabe aos pais a responsabilidade de vigiar o que os filhos observam na comunicação social e acima de tudo explicar o efeito que determinados alimentos, como os

alimentos ricos em gordura, açúcar e sal, têm a longo prazo nas crianças uma vez que estes aliados ao sedentarismo são responsáveis pelo desenvolvimento de excesso de peso e obesidade nas crianças. Por outro lado, os níveis de atividade física são muito reduzidos em determinados grupos, sendo Portugal um dos países com mais elevada prevalência de inatividade física da União Europeia.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, estima-se que nos países desenvolvidos mais de dois milhões de mortes são atribuíveis ao sedentarismo, e que 60 a 80% da população mundial não é suficientemente ativa para obter benefícios na saúde (Organização Mundial de Saúde, 2002). Os dados mais recentes (2016) indicam que cerca de 58% das crianças e adolescentes entre os 6 e 14 anos cumprem com a recomendação de praticar 60 minutos por dia de atividade física moderada ou vigorosa. Contudo, em jovens com 15 ou mais anos, o nível de atividade física baixo dramaticamente, sobretudo em raparigas.

Um estilo de vida ativo onde a atividade física e desportiva estejam presentes é importante para a saúde. Ter um estilo de vida ativo e estar em forma é muito importante para a saúde: ajuda a prevenir doenças, melhora a resistência do coração e a eficácia da circulação sanguínea, contribui para uma boa imagem corporal, porque melhora a postura, torna os músculos mais firmes e ajuda a manter o peso. Nos jovens é fundamental para o desenvolvimento motor e da coordenação e ajuda a prevenir e controlar sentimentos de ansiedade e depressão. Nesta faixa etária, a prática desportiva é uma forma atrativa de ser ativo. Para além disso, o desporto tem um elevado valor educativo, promove a integração e facilita o desenvolvimento de capacidades sociais. Ser ativo ajuda a crescer o corpo e a desenvolver a mente! Construção de autoconfiança, sentimento de realização e interação social. Estes efeitos positivos também ajudam a contrariar os riscos e males causados pelo estilo de vida competitivo, sedentário e intenso e que é hoje comum dos jovens. O envolvimento em atividade física orientada e desporto podem também incentivar a adoção de outros comportamentos saudáveis tais como evitar o hábito tabágico, álcool, drogas e comportamentos violentos.

Muitos fatores contribuem para que os jovens sejam sedentários: falta de tempo e motivação, apoio insuficiente e falta de orientação dos adultos, sentimentos de vergonha ou incapacidade, falta de locais seguros e atrativos, e a simples ausência de conhecimento das vantagens e benefícios de ser ativo. Obviamente que os ritmos urbanos de vida têm aqui um peso decisivo. Os jovens passam um tempo considerável em frente aos ecrãs de jogos de computador e consolas, deixando de sair para atividades coletivas com os vizinhos da mesma idade, muitas vezes devido à inexistência de locais de lazer, como sejam jardins e parques. Paralelamente a esta realidade, as famílias cada vez têm menos tempo para incentivar e acompanhar as suas

atividades físicas das crianças e jovens. Este aumento do sedentarismo tem contribuído para que as crianças e jovens estejam com mais excesso de peso e obesos do que nunca. Diariamente somos confrontados com notícias alarmantes que fazem este diagnóstico.

Está nas nossas mãos fazer o possível para reverter esta realidade e ajudar as nossas crianças a criarem hábitos saudáveis.

Sem radicalismos vamos comer de tudo, na proporção certa, na época certa e com a qualidade e frescura certa.

| Ementa Tipo | | | | | | | | |
|-----------------|--|------------------|---|------------------|---|----------------|---|---|
| 7 A 11 SETEMBRO | | 14 A 18 SETEMBRO | | 21 A 25 SETEMBRO | | 28 A 2 OUTUBRO | | |
| 2ª | LOMBINHOS DE PEIXE NO FORNO COM COUVE Os lombinhos de peixe são cozinhados no forno com cebola, alho, cenoura e couve. | P | PEIXE DA XANA O peixe é cozinhado no forno sobre uma cama de curgete, cebola, alho francês, cenoura, alho picado e regado com sumo de laranja. Os legumes são passados a puré e servidos a acompanhar com arroz branco. | P | FUZILLI COM ATUM E TOMATE Nesta receita fazemos um molho de tomate com alho francês, cebola e atum. Depois envolvemos no fuzilli. | P | CALDEIRADA DE BACALHAU Receita clássica de caldeirada com o bacalhau a substituir a pescada. | P |
| | | A | | A | | M | | B |
| 3ª | ESPARGUETE À BOLONHESA Receita clássica de carne picada cozinhada com molho de tomate e disposta sobre esparguete. | C | EMPADA DO PASTOR A carne picada temperada com bastante alecrim e outras especiarias, é colocada no forno com ervilhas, cenouras e coberta com batatas às rodelas. | C | PERU COM ARROZ ARCORIRÍS E TOQUE DE MOSTARDA O peru é salteado com azeite, vinho branco e mostarda. É acompanhado por arroz com cenoura, ervilhas, brócolos e milho. | C | PAELLA VALENCIANA Nesta receita o frango, o chouriço, a cebola, os pimentos e as ervilhas, são salteados com especiarias. O arroz é adicionado para cozinhar com açafrão e especiarias. | C |
| | | M | | B | | A | | A |
| 4ª | LENTILHAS COM BATATA DOCE E LEITE DE COCO As lentilhas são estufadas com pimentos, especiarias e batata. No final juntamos o leite de coco e é servido com arroz e brócolos. | V | COTOVELINHOS COM PESTO DE BETERRABA Nesta receita fazemos um pesto com beterraba cozida, pinhões, manjeriço e queijo. O pesto é envolvido na massa e servido com queijo ralado. | V | BULGUR DE LEGUMES Os legumes são salteados e envolvidos no bulgur, sendo este uma alternativa ao arroz, com um modo de preparo semelhante. | V | TOMATADA DE LEGUMES COM CURCUMA Vários vegetais são confecionados em tomatada e curcuma, com massinhas a acompanhar. | V |
| | | A | | M | | C | | M |
| 5ª | PEIXE ASSADO COM SALADA MEXICANA DE FEIJÃO Peixe é assado no forno com cebola e alho, sendo acompanhado por uma salada colorida de tomate, feijão, pepino, cebola, pimento abacate e batata. | P | GRÃO DE BICO, ATUM E BATATA DOCE O grão, a batata e o ovo são cozidos e salteados com o atum, tomate e azeitonas. | P | FILETES COM BRÓCULOS NO FORNO Os filetes de peixe são cozinhados no forno com cebola, alho, cenoura e brócolos. | P | FEIJOADA DE LULAS As Lulas são salteadas com azeite e alho, sendo incorporados no preparado de cebola, tomate, vinho branco, louro, feijão branco e batatinhas aos cubos. | P |
| | | B | | B | | A | | B |
| 6ª | FRANGO NO TACHO COM CASTANHAS O frango é cozinhado no tacho com castanhas, cebola, alho, salsa, coentros, tomate e tomilho. | C | ARROZ DE PATO O tradicional arroz de pato desfiado, com arroz cozido na água de cozer o pato. | C | LASANHA DE CARNE E LEGUMES A carne é salteada com alho, cebola e vários legumes finamente cortados. O preparado é colocado entre as folhas de lasanha com molho de tomate. Vai a gratinar no forno com queijo ralado. | C | FRANGO ASSADO COM MOLHO DE IOGURTE E CUSCUZ O frango assado no forno é servido com molho de iogurte e cuscus aromatizado com ervas. | C |
| | | P | | A | | M | | M |

P-PEIXE/C-CARNE/V-VEGETARIANO

M-MASSA/A-ARROZ/P-PURÉ/B-BATATA