

Educar Para a Saúde

Fundamentação

O Município de Coruche procura promover hábitos de consumo de alimentos benéficos para a saúde das populações mais jovens e combater a obesidade infantil, inculcando valores fomentando uma atitude consciente, crítica e responsável perante a vida e a sociedade.

Esta é também uma das preocupações do Ministério da Educação português, considerando que «*educar para a saúde consiste em dotar as crianças e os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde*» (<http://sitio.dgidc.min-edu.pt>).

Para tal, em parceria com o Centro de Saúde de Coruche, foram elaboradas ementas escolares mais variadas e saudáveis e, desde o ano letivo de 2009/2010, o Município implementou outros projetos, tais como o PãoVida e a distribuição de fruta nas escolas, os quais ambiciona continuar a desenvolver.

No entanto, é fundamental a participação direta da comunidade educativa, nomeadamente dos professores, do pessoal não docente, bem como da família e da sociedade em geral.

A escola é cada vez mais vista como um local de eleição para o estabelecimento de hábitos de vida saudáveis. Assim, torna-se cada vez mais indispensável desenvolver estratégias para fomentar esses hábitos.

Objetivos

- Promoção de comportamentos alimentares adequados;
- Contribuir para que toda a comunidade escolar aprenda a gerir a saúde de modo informado, consciente, responsável e autónomo;

Serviço de Educação

Vereadora com Competência Delegada: M.^a Fátima Galhardo
e-mail: silvana.teles@cm-coruche.pt // sara.duarte@cm-coruche.pt

- Sensibilizar para a adoção de estilos de vida saudáveis quer na escola, quer na família, quer na sociedade e nos espaços de lazer;
- Incentivar a participação ativa dos professores e restante comunidade escolar no Projeto Educar para a Saúde;
- Fomentar o envolvimento com a comunidade, através da participação da escola, em projetos e atividades;
- Criar uma dinâmica relacional entre a escola, encarregados de educação/família e outras entidades;
- Melhorar o bem-estar, o lazer, a prática de desporto e a atividade física;
- Higiene e Segurança Alimentar;
- Promoção da atividade física.

Atividades a desenvolver

A) Ao longo do ano letivo

◆ Regime de Fruta Escolar

O Regime de Fruta Escolar foi criado ao abrigo de uma Portaria publicada em Outubro e irá abranger todas as Escolas do Ensino Básico do 1.º Ciclo do concelho de Coruche, perfazendo um total de 701 alunos.

Este regime visa a distribuição gratuita de frutas e produtos hortícolas às crianças que frequentam os estabelecimentos do ensino básico do 1.º Ciclo, em duas disponibilizações semanais (uma vez por dia).

Para além da distribuição destes alimentos, o programa exige também que as escolas promovam medidas de acompanhamento, como a organização de visitas a quintas ou mercados e o fornecimento de folhetos e materiais didáticos aos alunos e professores.

Serviço de Educação

Vereadora com Competência Delegada: M.ª Fátima Galhardo

e-mail: silvana.teles@cm-coruche.pt // sara.duarte@cm-coruche.pt

◆ PãoVida

À semelhança do Regime de Fruta Escolar, o projeto “Pão Vida” pretende também inculir nos mais novos hábitos alimentares saudáveis, educando o paladar das crianças para a redução de sal.

Este pão, especificamente confeccionado para as escolas básicas do 1.º ciclo e para os jardins-de-infância do concelho, é feito a partir de uma mistura de farinhas integrais e com reduzido teor de sal.

O objetivo é que todos os estabelecimentos de ensino sigam este exemplo e implementem o projeto.

◆ “Refeitório Aberto”

Através desta ação o Município pretende aproximar os pais e encarregados de educação ao refeitório, onde os seus educandos consomem as refeições durante o período escolar, pelo que o Município decidiu permitir a todos os pais poderem usufruir três vezes por ano letivo do serviço de refeições, mediante o pagamento do valor correspondente à refeição (conforme o regulamento).

◆ “Vamos todos ao mercado!!”

Esta atividade é dirigida a alunos do pré-escolar ao 1ºCEB, pelo que pretendemos promover o mercado municipal através das visitas das crianças, sensibilizando-as para uma alimentação saudável e para o funcionamento do mercado.

A atividade realizar-se-á em três fases:

1ª fase: Visita ao mercado municipal

As crianças farão o percurso pelo mercado municipal, onde lhes será apresentada a distribuição e explicação dos vários produtos. Posteriormente, serão as crianças a assumir os “papéis” dos comerciantes, o que permitirá adquirirem conceitos de matemática, nomeadamente o dinheiro, o peso (kg), bem como a importância da comunicação.

Serviço de Educação

Vereadora com Competência Delegada: M.ª Fátima Galhardo
e-mail: silvana.teles@cm-coruche.pt // sara.duarte@cm-coruche.pt

2ª fase: Realização de trabalhos por parte dos alunos

Os alunos, após a visita ao mercado, realizarão trabalhos sobre a visita, através de desenhos, adivinhas sobre os produtos existentes no mercado, entre outras.

3ª fase: exposição dos trabalhos realizados no espaço do mercado municipal.

B) Em datas específicas

- ◆ Comemoração do Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro de 2012)

Sessões Educativas / Workshops dirigidos aos alunos, pais, encarregados de educação e professores dinamizadas por Nutricionistas, dinamizados nas Atividades de Enriquecimento Curricular.

- ◆ Concurso: “Cria uma mascote para o teu refeitório!” (1º período letivo)

Durante o 1º período letivo, será proposto aos alunos das escolas básicas do 1º ciclo que criem uma mascote para o refeitório escolar da escola que frequentam. Consideramos que, com esta atividade, exista uma maior aproximação dos alunos com o local das refeições e

- ◆ Ações de formação para pessoal não docente no âmbito da Segurança e Higiene Alimentar, HACCP, entre outras;

- ◆ Semana Verde (Março 2013)

Programa “Pesar Saúde”:

É uma campanha itinerante, em forma de espaço/estrutura semi-aberta, repleta de conteúdos a partir dos quais se discutem temas; possui computadores disponíveis com jogos e propostas de trabalho lúdicos, dinâmicas de grupo, jogos pedagógicos e atividades desportivas.

Durante a Semana Verde, também serão desenvolvidas sessões educativas sobre alimentação saudável para a comunidade educativa.

Serviço de Educação

Vereadora com Competência Delegada: M.ª Fátima Galhardo

e-mail: silvana.teles@cm-coruche.pt // sara.duarte@cm-coruche.pt

Medicina On Tour “ (1 a 4 de Novembro 2012):

É um projeto da Associação Nacional de Estudantes de Medicina que resulta na promoção da saúde através de ações de sensibilização, rastreios e sessões de educação para a saúde, dirigidos à comunidade em geral e para a comunidade educativa.

Serviço de Educação

Vereadora com Competência Delegada: M.^a Fátima Galhardo
e-mail: silvana.teles@cm-coruche.pt // sara.duarte@cm-coruche.pt

Quadro Síntese

Atividades a desenvolver	Dia	Atividade	Local	Destinatários	Parcerias
Ao longo do ano letivo	Todos os dias	Implementação do PãoVida	Todos os estabelecimentos de ensino (JI e EB1)	Alunos, professores e Assistentes Operacionais	Empresa Agrupamento de Escolas de Coruche
	Todos os dias	Distribuição de fruta nas escolas (no âmbito do regime de Fruta Escolar)	Todos os estabelecimentos de ensino (JI e EB1)	Alunos, professores e Assistentes Operacionais	
	Dias a escolher pelo Encarregado de Educação	Dia do <i>Refeitório Aberto</i>	Todos os refeitórios escolares	Alunos / Professores / Assistentes Operacionais / Família	
	Marcação prévia	<i>“Vamos todos ao Mercado”</i>	Mercado Municipal	Alunos, Professores e Assistentes Operacionais	
Em datas específicas	16 de Outubro	Comemoração do Dia Mundial da Alimentação sessões educativas	Escolas Básicas do 1º ciclo Atividades de Enriquecimento Curricular	Alunos / Professores / Família	Panificadora Coruchense
	Durante o 1º período	<i>Cria uma mascote para o teu refeitório</i>	Refeitórios escolares	Alunos e professores	
	A definir	Acções de formação - Higiene e Segurança Alimentar - HACCP	A definir	Assistentes Operacionais afetas aos refeitórios escolares	Centro de Saúde de Coruche
	Março Semana Verde	Programa “Pesar Saúde” “Medicina on Tour”	A definir	Família / Comunidade	

Serviço de Educação

Vereadora com Competência Delegada: M.ª Fátima Galhardo

e-mail: silvana.teles@cm-coruche.pt // sara.duarte@cm-coruche.pt