

**Agrupamento de Escolas de Peniche**  
**Escola Promotora de Saúde (EPS)**  
**Reunião com Encarregados de Educação - IMC**

Jovens saudáveis  
Alunos mais felizes

Como ser saudável?

Como podemos ajudar?

Queremos lançar alguns  
desafios...



- o A aprendizagem por imitação é uma das formas mais comuns e utilizadas por todos nós;
- o As crianças tendem a imitar comportamentos, não ordens ou indicações;
- o Os alunos não são “ainda totalmente” responsáveis pelo seu percurso e compete aos pais, vigia-los, orienta-los e responsabiliza-los.
- o A alimentação e exercício físico que se proporciona aos jovens é da responsabilidade dos “pais”.



# O que podemos fazer...

- o Primeiro perceber o que se está a passar:
- o - Se o gasto de calorias for superior ao ingerido, emagrecemos.
- o - Se gastarmos menos que as calorias que ingerimos, o resultado é o aumento de peso.

Só por curiosidade, vamos dar uma pequena olhadela sobre o gasto e o consumo de calorias:

**QUADRO 12** Calorias gastas durante 30 minutos  
de corrida a diferentes velocidades

	<b>60 kg</b>	<b>70 kg</b>	<b>80 kg</b>	<b>90 kg</b>
6 km/h	244	284	325	366
7 km/h	254	296	338	381
8 km/h	267	316	356	401
9 km/h	284	331	378	426
10 km/h	304	355	405	456

**QUADRO 13 Calorias de alguns alimentos**

Alimento	Unidade	Gramas	Kcal
Açúcar	colher sopa	25	100
Atum em óleo	uma lata	184	483
Arroz branco cozido	2 colheres sopa	80	88
Azeite	Colher de sopa	10	90
Batata frita	10 palitos	100	274
Carne de vaca	porção	100	140
Carne de porco	Porção	100	285
<i>Cheeseburger</i>	Um	150	600
Chocolate amargo	Tablete	30	185
Croquete de carne	Médio	25	86
Empada de frango	Média	23	256
Gema de ovo	Uma	20	71
Laranja	Uma	100	43
Lombo de porco	Fatia	100	363
Manga	Meia	130	91
Pipoca	Pacote	100	403
Pistachio	Porção	100	640

# Tudo começa na alimentação

Uma alimentação saudável :

- o - é uma alimentação equilibrada, variada e completa, que forneça todos os nutrientes nas devidas proporções, sem excessos nem carência.
- o - não implica abdicar dos alimentos de que mais se gosta. Significa adotar novos hábitos, experimentar novos sabores e novas formas de cozinhar.

# As virtudes da sopa

A SOPA, deve merecer um lugar de destaque na alimentação por vários motivos:

- o é de fácil digestão,
- o sacia,
- o regula o apetite,
- o disponibiliza uma grande riqueza de vitaminas e de minerais,
- o é rica em fibras,
- o fornece muitas substâncias antioxidantes e protetoras,
- o não gera substâncias carcinogénicas,
- o apresenta geralmente um baixo valor calórico,
- o previne a obesidade,
- o É importante para o bom funcionamento intestinal,
- o regula os níveis de colesterol e contribui para equilibrar dietas desequilibradas.

# Durante o dia/Todos os dias

- o Fazer lanche a meio da manhã e da tarde sempre (não acumular fome para não comer “desvairadamente”;
- o Realizar atividade física (ao gosto) e na impossibilidade de outra atividade, pelo menos caminhar (em família será o ideal);
- o Doces só em momentos especiais e pontualmente;
- o Comer o máximo à base de vegetais e nunca esquecer a sopa antes das refeições principais.



# Juntos pela atividade Física

- o A EPS recomenda que os pais se motivem uns aos outros e marquem encontros para caminhar (pelo menos 1h) com os seus educandos, ao fim de semana. O sábado e Domingo são susceptíveis de se comer “mais... e mal” e por isso é ainda mais importante fazer exercício.
- o Nos próximos sábados 21 e 28 de novembro, os professores da EPS vão proporcionar caminhadas orientadas para dar início a uma iniciativa que deverá ser continuada o resto do ano letivo. Local de encontro: Em frente ao “Hotel Solei Peniche”. Todos são bem vindos e cada criança tem que trazer um adulto responsável a acompanhar.

# Vamos registrar...

- o No Calendário da saúde vamos registrar toda a atividade física semanal (tentando alcançar 3 vezes por semana);
- o Registrar a ingestão de açúcares (tentando que se alcance só uma vez por semana);
- o Em caso de possibilidade consultar um nutricionista que irá realizar uma dieta de acordo com o “fenótipo” energético da pessoa.

# No final do ano letivo...

- o Dia 17 de maio iremos voltar a reunir para partilharmos os sucessos e insucessos do percurso;
- o Voltaremos a medir o IMC e o objetivo é que todos saiam da zona de “obesidade”:
- o Está na hora... Devagar se vai ao longe e as pequenas dificuldades são as “vitaminas do caminho”. Quando não cumprirmos com o plano recomeçamos novamente. Só não vale desistir, tudo o resto é permitido...

**A Escola Promotora de Saúde realiza/promove várias atividades ao longo do ano nas áreas de:**

- Comportamentos e hábitos de saúde (alimentação, sono, atividade física, higiene, dependência... );
- Afetos e prevenção da violência em meio escolar;
- Educação Sexual, entre outras.

**Agradecemos a vossa colaboração no sentido de incentivar os vossos educandos a participar nas várias iniciativas**

**Pode marcar reunião com a Coordenadora da Escola Promotora de saúde através do mail:**

**[eps@escolaspeniche.com](mailto:eps@escolaspeniche.com)**

**ou**

**Através do telefone do Agrupamento: 262780020**

**Qualquer tema importante para o encarregado de educação é importante para nós e tentaremos dar resposta.**

# Vamos visionar um pequeno filme acerca da obesidade

o <http://player.sicnoticias.pt/2015-04-09-Grande-Reportagem-Interactiva-Somos-o-que-comemos->

