



“Melhor Nutrição para Melhor Saúde”

Ficha Técnica do Projeto

Tema do Projeto	Crescer saudável e inteligente: Projeto replicável de intervenção transversal em crianças do 1º e 2º anos do ensino básico
Alunos (nome)	Ana Filipa Bastos Tavares/Catarina Nogueira Xavier de Barros/Ciáudia Isabel Moreira Maia/Mafalda Raquel Amorim Carvalho/Mariana Caiado Roseta Duarte
Docente Orientador	Doutora Carla Maria Barreto da Silva de Sousa Rêgo
Instituição(ões) de Ensino	Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa

Objetivos

Objetivos Gerais: Aumentar os conhecimentos sobre alimentação saudável; reduzir fatores de risco de obesidade e suas comorbidades; promover escolhas alimentares saudáveis, não só nas crianças mas também ao nível do seu agregado familiar, e estilos de vida ativa num contexto criança – família – escola – comunidade;

Objetivos Específicos: Aumentar a prática de exercício físico; incutir o consumo de hortofrutícolas, pelo menos, uma vez por dia, ao final de um ano; consumo de, pelo menos, 2 peças de fruta por dia, ao fim de um ano; diminuir a aversão a alimentos saudáveis menos tolerados pelas crianças; criar um ambiente físico favorecedor; aumentar o conhecimento e fomentar a formação de docentes e discentes em alimentação saudável.

Metodologia

O plano de intervenção apresenta como principal população alvo crianças do 1º e 2º anos do ensino básico. Com a duração de um ano lectivo, as atividades decorrem em horário escolar, contando com a participação ativa de toda a comunidade educativa. Todas as atividades foram pensadas e criadas, não apenas para mostrar o que é uma alimentação saudável e os seus benefícios, mas também para aliar o exercício físico e as atividades ao ar livre. A intervenção contempla quatro momentos de avaliação: uma inicial, uma intercalar, uma final e uma reavaliação, meio ano após a conclusão da mesma, tendo como finalidade averiguar o cumprimento dos objetivos propostos.

Aspetos inovadores contidos no trabalho/projeto

Os aspetos inovadores contidos neste projeto passam pelo desenvolvimento de múltiplas competências numa base sustentável, fomentando o contacto com a oferta alimentar que o meio ambiente proporciona. A realização de atividades de forma original e atrativa, centradas na promoção de um estilo de vida saudável e ativo, constitui uma mais valia deste projeto. A adequação à faixa etária e a utilização de métodos não invasivos permite, também, aumentar a taxa de sucesso da intervenção.

Principais conclusões

Esta intervenção pretende, pela educação precoce de comportamentos, implementar estilos de vida saudáveis e, conseqüentemente, modificar fatores de risco de obesidade e comorbidades associadas. Deste modo, a melhoria da saúde da população infantil contribui para que as crianças cresçam de forma saudável e inteligente. Quanto ao financiamento do projeto, este seria influenciado por múltiplas variantes, pelo que, neste momento, ainda não é possível definir os custos e financiamento necessário.