



“PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE”

Ano lectivo 2007/08

Tema: Alimentação e Saúde

População alvo: alunos das turmas 6º A e 6º B

Objectivos Gerais

- ⇒ Roda dos alimentos;
- ⇒ Erros alimentares;
- ⇒ Doenças provocadas por uma má alimentação e sua prevenção;
- ⇒ Alimentação equilibrada versus saúde física e mental,

Objectivos específicos

- ⇒ Conhecer os vários tipos de nutrientes;
- ⇒ Distinguir nutriente de alimento;
- ⇒ Identificar os vários erros alimentares;
- ⇒ Identificar as doenças provocadas pelos erros alimentares;
- ⇒ Praticar uma alimentação equilibrada;
- ⇒ Desenvolver regras higiénicas no manuseamento dos alimentos;
- ⇒ Desenvolver hábitos de vida saudável.

Estratégias

- ⇒ Preenchimento de um questionário no início e no final do ano;
- ⇒ Sessões de esclarecimento;
- ⇒ Trabalhos de grupo;
- ⇒ Trabalhos de pesquisa;
- ⇒ Elaboração de cartazes e panfletos;
- ⇒ Produção de ementas;
- ⇒ Alimentação na cantina da escola;
- ⇒ Intervenção dos pais na consecução e valorização das actividades propostas;
- ⇒ Praticar a técnica de Escovagem e de Fio Dentário;

Recursos

- ⇒ Equipa de saúde Escolar: Enfermeira Sónia Cataludo, Terapeuta Ocupacional Carla Cabral, Higienista Oral Isabel Palma e Nutricionista Elisa Cruz;
- ⇒ Directores de turma: Profª Maria do Natal, Profª Aida Rufino;
- ⇒ Professores de Estudo Acompanhado e de Área Projecto;
- ⇒ Outros já referidos no início da aplicação do projecto.

Escola Básica D. Manuel I - Tavira

Calendarização das actividades para o ano lectivo 2007/08

N.º sessão	6.º A		6.º B		Tema
1	13/11/2007	3.ªf 11:00h	15/11/2007	5.ªf 11:00h	Alimentação
2	27/11/2007	3.ªf 11:00h	20/11/2007	3.ªf 11:55h	
3	04/12/2007	3.ªf 11:00h	27/11/2007	3.ªf 11:55h	
4	11/12/2007	3.ªf 11:00h	04/12/2007	3.ªf 11:55h	
5	15/12/2007	3.ªf 11:00h	11/12/2007	3.ªf 11:55h	
6	22/01/2008	3.ªf 11:00h	15/01/2008	3.ªf 11:55h	
7	29/01/2008	3.ªf 11:00h	22/01/2008	3.ªf 11:55h	
8	30/01/2008	4.ªf 11:55h	29/01/2008	3.ªf 11:55h	
9	12/02/2008	3.ªf 11:00h	31/01/2008	5.ªf 11:00h	
10	13/02/2008	4.ªf 11:55h	12 /02/2008	3.ªf 11:55h	
11	19/02/2008	3.ªf 11:00h	14 /02/2008	5.ªf 11:00h	
12	20/02/2008	4.ªf 11:55h	19 /02/2008	3.ªf 11:55h	
13	26/02/2008	3.ªf 11:00h	21 /02/2008	5.ªf 11:00h	
14	27/02/2008	4.ªf 11:55h	26 /02/2008	3.ªf 11:55h	
Actividades a realizar – construção da roda dos alimentos, construção de uma ementa, confecção de um lanche.					

Coordenador do Projecto na Escola D. Manuel I de Tavira

(Fernando Emilio Campos – Prof. TIT.)

Equipe do Centro de Saúde de Tavira

PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE”

Ano lectivo 2007/08

Tema: Obesidade e seu reflexo na saúde/ comportamento dos jovens

População alvo: alunos do agrupamento desde o pré-escolar até ao 3º ciclo.

Objectivos

- ⇒ Sinalizar os jovens obesos;
- ⇒ Informar os respectivos pais das soluções propostas e obter a respectiva autorização para actuar;
- ⇒ Desenvolver uma alimentação equilibrada assim como a prática de exercício físico adequado;
- ⇒ Crescer de forma saudável;

Estratégias

- ⇒ Determinação do IMC;
- ⇒ Intervenção de um nutricionista na análise dos dados obtidos;
- ⇒ Informar os pais dos alunos obesos ou em risco de obesidade;
- ⇒ Criar um conjunto de actividades/práticas conducentes à eliminação/ redução do problema;
- ⇒ Obter a autorização dos pais assim como a sua colaboração na execução das actividades propostas;
- ⇒ Informar e formar os alunos acerca dos problemas associados à obesidade;
- ⇒ Desenvolver actividade física adequada assim como a prática de uma alimentação equilibrada;

Recursos

- ⇒ Equipa de saúde Escolar: Enfermeira Sónia Cataludo e Nutricionista Elisa Cruz;
- ⇒ Profª Elizabeth Cavaco
- ⇒ Directores de turma.

Coordenador do Projecto na Escola D. Manuel I de Tavira

(Fernando Emilio Campos – Prof. TIT.)

Equipe do Centro de Saúde de Tavira
