

**Centro Pastoral D. António Bento Martins Júnior**

# **PROJECTO EDUCATIVO**

**2008/2011**



**ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEL**



**Equilíbrio traz felicidade. Ser feliz é viver na plenitude do movimento que passa, aproveitar todos os momentos da vida, com conhecimento e sabedoria. É estar em plena atenção em todas as actividades do dia. Equilíbrio é estar física e mentalmente bem, em todos os juízos, para dar oportunidade ao espírito de se manifestar.**

## ÍNDICE

Introdução	4
Caracterização do meio onde se situa o jardim d infância	5
Características do Jardim de Infância e ATL	6
Intervenientes	7
Recursos urbanos	8
Recursos materiais	8
Recursos económicos	8
"Mens sana in corpore sana"	9
Fundamentação	12
Metodologia	15
Objectivos gerais	15
Objectivos específicos	16
Resultados esperados	16
Planificação das actividades	17
Calendarização	18
Avaliação	18
Conclusão	19
Bibliografia	21

## INTRODUÇÃO



Segundo a Organização Mundial de Saúde, a saúde é um estado de equilíbrio e completo bem-estar, físico, mental e social.

Sendo assim, fácil é compreender que no exercício de alcançar e permanecer neste patamar harmonioso, a pessoa tem de rever-se como um todo, isto é, considerando a unidade funcional de todo o organismo.

Na prática corrente do dia a dia, parece que os cuidados comportamentais da maioria das pessoas incidem mais na atenção a tudo o que diz respeito ao corpo, pondo em causa o bem estar pleno, uma existência feliz, sem advertir que a relação corpo - espírito é uma realidade indestrutível e deverá constituir um "diálogo" permanente.

Se a alimentação e o ambiente merecem uma atenção muito importante na formação das pessoas, do mesmo modo se requer um acompanhamento vigilante a tudo quanto se refere ao espírito. A cedência em qualquer um dos campos implicará certamente o desequilíbrio que provoca tristeza e mal-estar.

Procurar um estilo de vida saudável será o mesmo que aceitar o desafio de, em cada momento, fazer todo o possível por ser útil a si próprio e aos outros. Daí que, na educação das pessoas, desde a mais tenra idade, deverá estar sempre activo o processo de formação física, psíquica, moral e social.

Eis porque consideramos este projecto muito enriquecedor e criativo, o qual, estamos certos, permitirá às nossas crianças uma caminhada mais feliz na escalada da vida.

## **CARACTERIZAÇÃO DO MEIO ONDE SE SITUA O JARDIM DE INFÂNCIA**

O Centro Pastoral D. António Bento Martins Júnior situa-se na rua de Santa Maria, freguesia da Oliveira, na cidade de Guimarães.

Se há cidade no país onde o passado se pode converter em fonte de riqueza, é sem duvida Guimarães. “ Cidade Berço “ da nacionalidade, dotada de monumentos de alto valor histórico e de edifícios de reconhecida importância arquitectónica. De facto, poucas cidades poderão orgulhar-se de possuir roteiro histórico, paisagístico e cultural como o que é possível encontrar em Guimarães. Contudo Guimarães não é apenas história, paisagem e cultura, é também termalismo, folclore, gastronomia, tradições populares, artesanato e todo um mundo das atracções que fazem hoje por hoje, as delícias de qualquer turista.

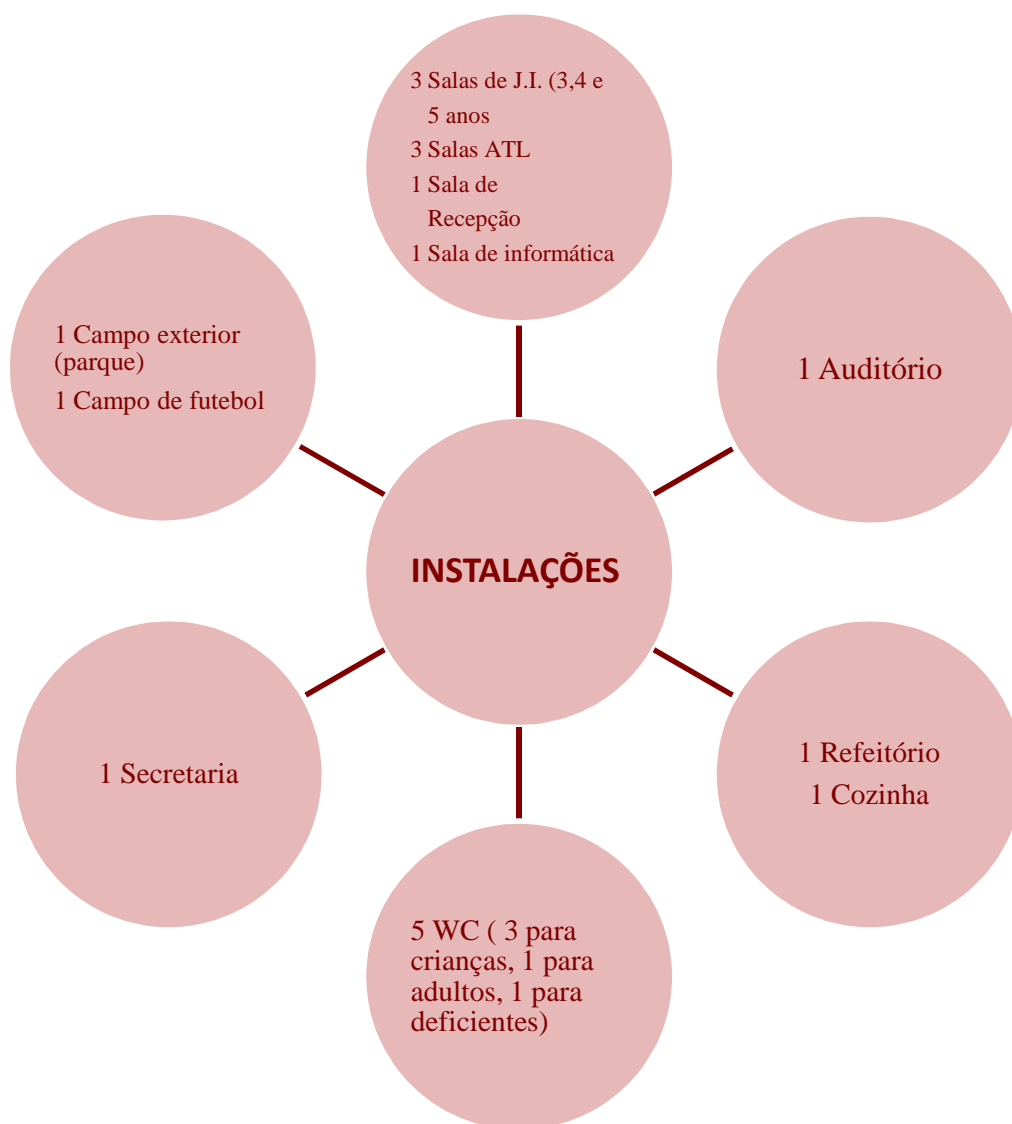
O jardim de infância está perfeitamente enquadrado na parte histórica da cidade de Guimarães, cujos edifícios estão sendo restaurados seguindo o traço original. As suas pequenas e estreitas ruas, ruelas e praças dão-lhe um aspecto medieval, o qual lhe confere um encanto muito peculiar e talvez único.

Guimarães é uma cidade visitada por centenas de turistas ao longo do ano e a freguesia da Oliveira é uma das zonas mais preferidas, com a Igreja da Oliveira, o Museu Alberto Sampaio, a biblioteca Calouste Gulbenkian, para além das inúmeras e bonitas varandas floridas e esplanadas onde se pode tomar um café repousando assim do passeio turístico.

Em termos de população a camada jovem está em força no gráfico demográfico. A maior parte da população activa trabalha no sector comercial ou nas diversas fábricas, sobretudo têxteis e de calçado que existem no concelho. Para além disto, a especificidade turística de Guimarães é realçada também pelas capacidades industriais do concelho, dando origem a um esquema de orientação hoteleira centrada no turismo.

## CARACTERÍSTICAS DO JARDIM DE INFÂNCIA E ACTIVIDADES DE TEMPOS LIVRES (ATL)

O Centro Pastoral D. António Bento Martins Júnior, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), está enquadrado na parte histórica de Guimarães. É um edifício feito de raiz e iniciou as suas actividades pedagógicas no dia 02 /09 / 2004.





- A abertura da instituição faz-se às 7h30mn. e encerra às 19h30.
- O horário das funcionárias é rotativo. As educadoras dão entrada na instituição às 9h / 9h30mn / 10h, saída 17h / 17h30mn / 18h, trabalham 7 horas diárias com 1 hora para almoço.
- As cozinheiras e auxiliares trabalham 7h30mn com 1h30mn para almoço, (entrada 7h30mn, saída 19h30mn.), horários também rotativos.

## **RECURSOS URBANOS**

- Câmara Municipal de Guimarães
- Biblioteca municipal
- Rádio Santiago
- Quinta da Penha
- Meio envolvente
- Direcção do estabelecimento de ensino
- Junta da freguesia
- Comércio

## **RECURSOS MATERIAIS**

- Livros
- Cd's
- Computador
- DVD
- Máquina fotográfica
- Máquina de projectar
- Televisão
- Cassetes
- Rádio gravador

## **RECURSOS ECONÓMICOS**

- Venda de Natal
- Cantar os reis
- Venda de Primavera
- Outros

## **" Mens sana in corpore sano "**

Nada como estar bem com a vida para que nos sintamos saudáveis e bem dispostos. Para que tal aconteça é necessário que desde muito cedo seja desenvolvido um estilo de vida individual para que os diversos aspectos se combinem e influenciem a saúde em todas as áreas:

- Física;
- Mental;
- Espiritual;
- Social

Um estilo de vida saudável, ajuda-nos a proteger de doenças e impede que doenças crónicas piorem. Ajuda a manter o corpo em forma e a mente alerta. Um estilo de vida saudável inclui a saúde preventiva, boa nutrição e controle de peso.

O acto de comer, para além de satisfazer necessidades biológicas e energéticas inerentes ao bom funcionamento do nosso organismo, é também fonte de prazer, de socialização e de transmissão de cultura. No entanto, não basta ter acesso a bens alimentares. É preciso «saber comer», ou seja, saber escolher os alimentos de forma e em quantidades adequadas às necessidades diárias ao longo das diferentes fases da vida.

Em pleno século XXI, e apesar dos conhecimentos científicos entretanto adquiridos, a alimentação equilibrada e adequada às necessidades de cada indivíduo ainda é uma utopia a atingir para muitos milhões de seres humanos.

Portugal tem uma das maiores percentagens europeias de crianças com excesso de peso. Resolver o problema passa pelos pais, porque estas são um factor de risco.

As crianças aprendem com os padrões dos pais e imitam-nos, ignorar o problema de peso de uma criança pode aumentar o risco de problemas de saúde. As consequências sociais e emocionais também podem ser graves, piorando ainda mais se uma criança pesada se torna num adulto com excesso de peso.

A situação em Portugal é cada vez mais alarmante, os erros alimentares cada vez são mais frequentes:

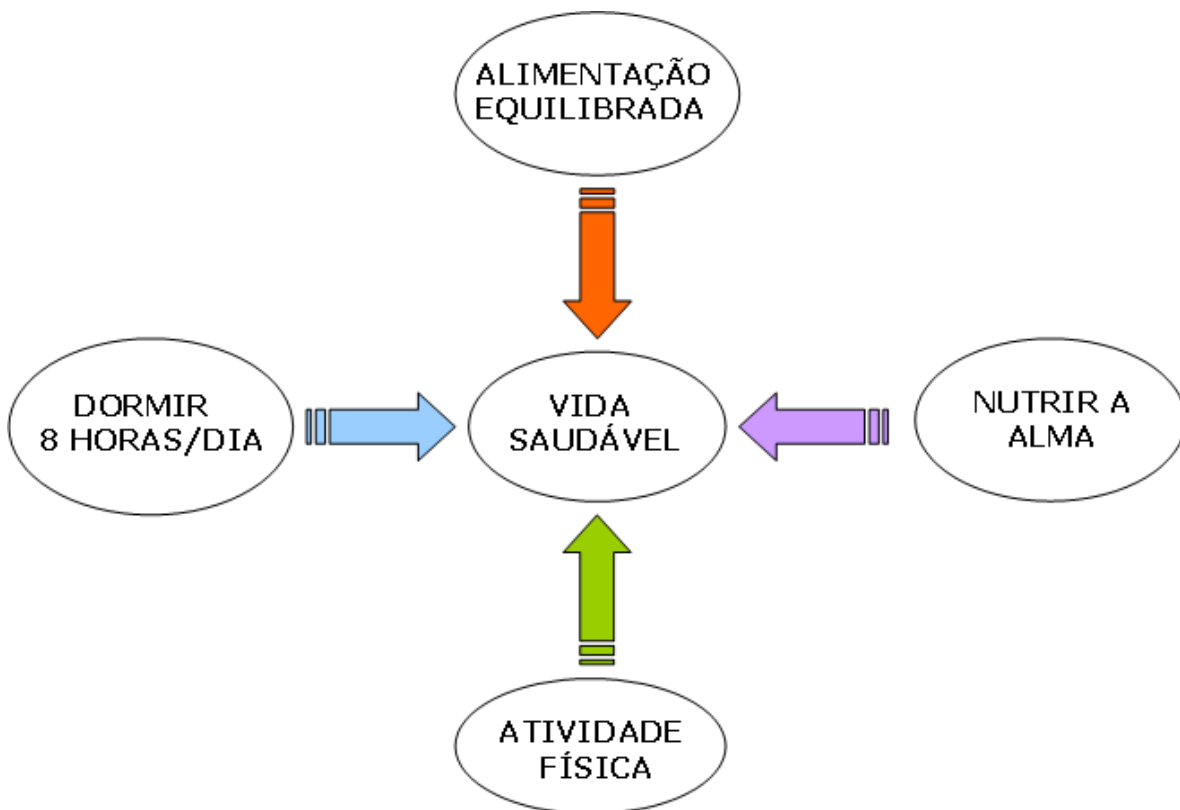
- o elevado consumo de sal, responsável pela elevada prevalência de doenças cardio-circulatórias, cérebro-vasculares, hipertensão arterial, cancro do estômago.
- elevado consumo de gorduras, responsável por obesidade, dislipidemias e doenças cardio-vasculares.
- elevado consumo de açúcar e alimentos açucarados, responsáveis pelo desenvolvimento da diabetes, carie dentária e obesidade.
- elevado consumo de bebidas alcoólicas, responsável por problemas psico-sociais e afectivos, cirrose hepática.
- reduzido consumo de alimentos ricos em fibra, responsáveis pela prevalência de doenças como a obstipação e alguns tipos de neoplasias.
- saltar refeições e não tomar o pequeno almoço, responsável por hipoglicemias matinais, falta de atenção, diminuição do rendimento intelectual, perda de massa muscular.

Num estilo de vida saudável é sem dúvida importante uma alimentação equilibrada mas é também importante, como complemento, a actividade física regular:

- Elimina o excesso de gordura;
- Optimiza a acção da insulina;
- Melhora a pressão arterial;
- Previne e ajuda no tratamento da diabetes tipo II;
- Diminui o risco de enfarte;
- Previne doenças nas artérias coronárias e melhora o funcionamento do coração;
- elimina emoções negativas como o aborrecimento e a frustração, já que gera endorfinas, as hormonas "da felicidade";
- Diminui o stress;
- Beneficia a actividade sexual;
- Aumenta a auto-estima e a auto-confiança;
- Promove a digestão intestinal;
- Favorece o sono;
- Atrasa o envelhecimento;

- Melhora o rendimento escolar;
- Entre muitos outros

Alguém dizia **"Ser desportista é uma opção; Ser activo é uma necessidade!"**, sem dúvida que a actividade física regular é fundamental para a saúde.



## FUNDAMENTAÇÃO

Já dizia o poeta «mudam-se os tempos, mudam-se as vontades». Pura verdade! A rotina diária mudou, a oferta de alimentos e, por conseguinte, os apetites também. Desta forma é importante consciencializar os pais e inculcar às crianças a importância e os cuidados a ter com a alimentação necessária para uma vida saudável.

Para que houvesse um maior entendimento de quantidade e qualidade a ingerir, foi criada a Roda dos alimentos que de forma simples e sucinta ensina a manter uma alimentação saudável, ou seja, completa, equilibrada e variada

### **Mas o que é a Roda dos Alimentos?**

É uma representação gráfica, criada pelos portugueses na década de 70 (numa parceria entre a FCNAUP (Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto), o Instituto do Consumidor e o Ministério da Saúde), no âmbito da Campanha de Educação Alimentar "Saber comer é saber viver", que nos ajuda a melhor escolher e combinar os alimentos que deverão fazer parte da alimentação diária.

O seu símbolo, tal como o nome indica, tem forma de círculo que se divide em segmentos de diferentes tamanhos; os chamados grupos de alimentos. Mas, em muitos outros países a roda dá lugar à pirâmide dos alimentos, que na opinião dos especialistas nacionais não representa aquilo que deve ser uma alimentação saudável, ou seja, completa, equilibrada e variada. É que a pirâmide hierarquiza os alimentos, dando assim mais importância a uns que a outros. E isto não está correcto, pois deve-se dar igual importância a todos os alimentos.

É composta por 7 grupos de alimentos de diferentes dimensões que indicam, precisamente, a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária:

Não possuindo um grupo próprio, a água assume a posição central na nova roda dos alimentos. Isto porque, esta representada em todos eles pois faz parte da constituição

de quase todos os alimentos. Por ser um bem tão essencial à vida recomenda-se o seu consumo diário na ordem dos 1,5 e 3 litros.

Como se utiliza esta roda?

Devemos comer, diariamente, porções de todos os grupos. Sendo que o nº de porções recomendado depende das necessidades energéticas individuais:

As crianças, de 1 a 3 anos, devem reger-se pelo limite inferior;

Os homens activos e rapazes adolescentes pelo limite superior;

E a restante população pelos valores intermédios.

O que são porções diárias recomendadas?

Dependendo do teor dos alimentos em certos nutrientes, são apresentadas equivalências entre vários alimentos de modo a tornar mais fácil gerir a quantidade que devemos consumir de cada grupo por dia.

Cereais e derivados, tubérculos – 28%

Hortícolas – 23%

Fruta – 20%

Lacticínios – 18%

Carne, pescado e ovos – 5%

Leguminosas – 4%

Gorduras e óleos – 2%

Dentro de cada divisão estão reunidos alimentos nutricionalmente semelhantes entre si, para que possam ser regularmente substituídos, assegurando a variedade nutricional e alimentar.



A Roda dos Alimentos orienta-nos para a selecção dos alimentos, mas é igualmente importante ter em atenção um conjunto de Regras Básicas de Alimentação:

- \* Tomar sempre o pequeno-almoço ao levantar.
- \* Fazer cerca de cinco a seis refeições por dia, em ambiente tranquilo, nunca ultrapassando um intervalo superior a três horas entre refeições.



- \* Evitar comer alimentos muito açucarados, tais como refrigerantes, bolos e outras guloseimas.

\* Reduzir o consumo de sal e de produtos salgados ou com excesso de gordura, como enchidos, aperitivos, enlatados ou batatas fritas.



- \* Evitar o consumo de bebidas alcoólicas ou com adição de açúcar ou cafeína, preferindo a água, os chás não açucarados ou os sumos naturais. O consumo de álcool é totalmente desaconselhado a crianças, adolescentes, mulheres grávidas e lactantes.
- \* Consumir preferencialmente alimentos cozinhados de acordo com a seguinte ordem: cozidos, se possível a vapor, grelhados, estufados (guisados) e assados, utilizando o mínimo de gordura na sua preparação; evitar os alimentos fritos.
- \* Rejeitar sempre as partículas queimadas resultantes da confecção dos alimentos, como acontece com grelhados, assados ou fritos.
- \* Comer devagar, tendo o cuidado de mastigar e ensalivar bem os alimentos.
- \* Evitar comer quantidades excessivas de alimentos numa só refeição, para não sobrecarregar o estômago e dificultar a digestão.



## METODOLOGIA

- Usar como principal motivador a roda dos alimentos
- Visitas a locais de venda de produtos alimentares
- Visita a quinta pedagógica
- Contemplar todas as áreas de desenvolvimento, tratando o mesmo assunto através de histórias, teatro, poemas e actividades de expressão plástica
- Transmitir informações directas, simples, incentivadoras e motivadoras para todas as crianças

## OBJECTIVOS GERAIS

- Reconhecer a necessidade vital de alimentos e de bebidas
- Criar atitudes positivas face aos alimentos e á alimentação
- Encorajar a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada
- Promover a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde
- Promover o desenvolvimento de hábitos saudáveis
- Fomentar uma alimentação saudável mas com saber e com o envolvimento da comunidade educativa.



## OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

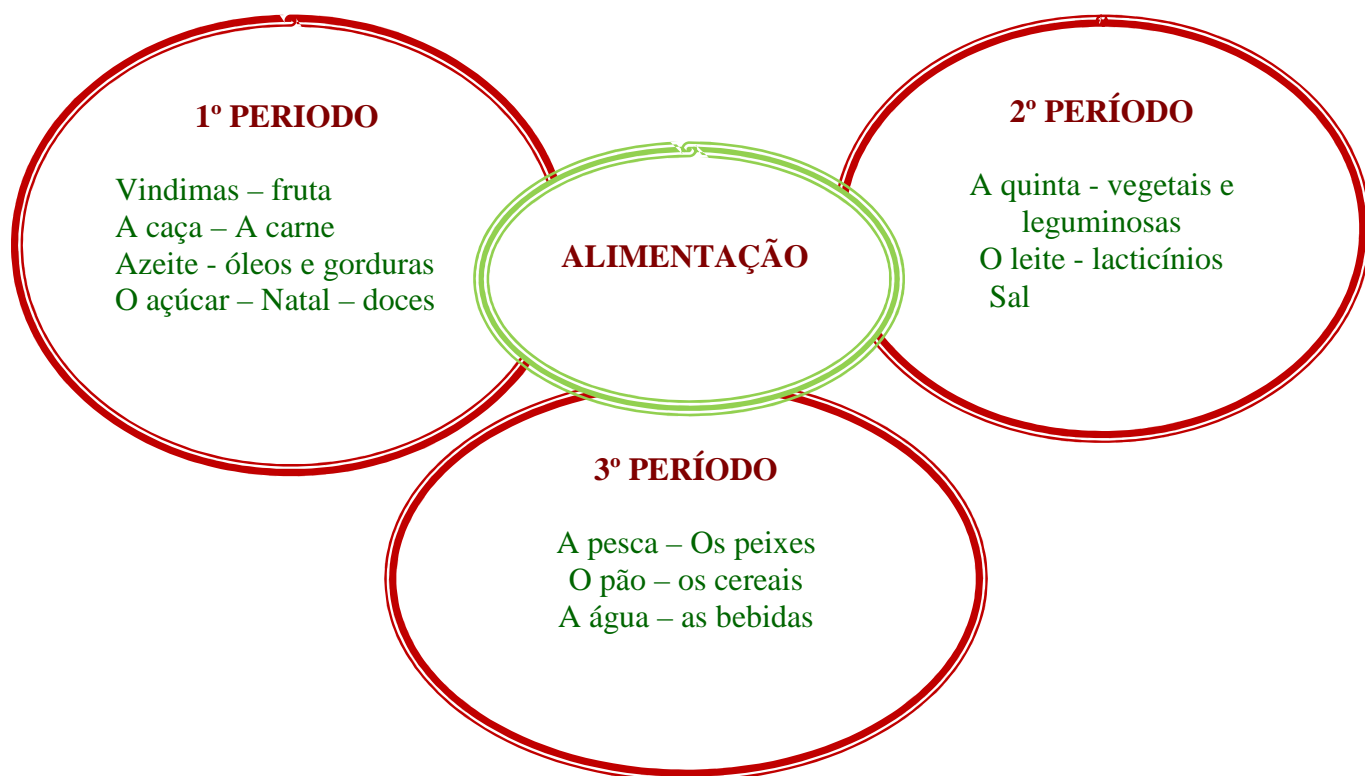
- Conhecer os cuidados a ter com os alimentos
- Saber escolher uma alimentação saudável para o dia-a-dia
- Desenvolver hábitos de alimentação adequada
- Apreciar a associação entre uma boa alimentação e uma boa higiene de vida
- Identificar o modo como se transmitem as doenças ao longo do sistema alimentar os métodos para a sua prevenção
- Desenvolver hábitos de saúde pessoal e saúde colectiva
- Mostrar interesse sobre a interacção entre as opções alimentares, os processos de produção e o ambiente



## RESULTADOS ESPERADOS

- Apreender regras para uma alimentação saudável e equilibrada
- Valorizar a manutenção de um peso adequado, adoptando hábitos saudáveis como fazer exercício físico, praticar desporto, não fumar e tentar viver de forma calma e sem stress
- Diminuir a ingestão de gorduras, açúcar, sal e bebidas alcoólicas
- Aumentar o consumo de peixe, leguminosas secas, produtos hortícolas e fruta
- Envolver a família porque o consumo também depende do que há em casa e os gostos vão-se educando
- Investir diariamente na saúde, alterando hábitos alimentares, para ser possível colher os bons frutos desse investimento no futuro, que se pretende longo e saudável.

## PLANIFICAÇÃO DAS ACTIVIDADES



## CALENDARIZAÇÃO

O presente projecto educativo do Centro Pastoral D. António Bento Martins Júnior, corresponde ao triénio 2008-2011, tem como ambição traçar as linhas que nos regularão durante este período de tempo.

## AVALIAÇÃO

Verificar se ao longo do projecto, educadores, pais, crianças e comunidade envolvente sentem que alimentação constitui factor de extrema importância na protecção da saúde contribuindo assim para um estilo de vida saudável.



## CONCLUSÃO

A Natureza pensou em tudo: tornou-nos capazes de apreciar os alimentos e de ter prazer em come-los e, ao mesmo tempo tornou o nosso corpo capaz de transformar esses alimentos em energia. Se o nosso corpo fosse uma máquina, os alimentos seriam o combustível. A função essencial da alimentação é fornecer a energia para nos podermos mexer, pensar, dormir..., viver. Contrariamente ao que muitas vezes se afirma, não há alimentos que possam ser classificados como "bons" ou "maus". O que se torna fundamental é que haja um ponto de equilíbrio entre a frequência com que se consome cada alimento e a quantidade mais adequada em cada refeição.

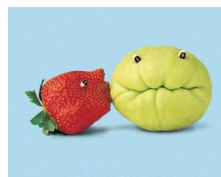
É portanto urgente educar para evitar os transtornos derivados da má alimentação, pois podem influenciar o desenvolvimento psicossocial e ter consequências negativas, não só a nível físico, mas, principalmente, a nível psicológico, na idade adulta. Sabemos que as crianças não estão dotadas de uma capacidade inata para escolher alimentos em função do seu valor nutricional, pelo contrário, os seus hábitos alimentares são aprendidos através da experiência, da observação e da educação.

O papel da família na alimentação e na educação alimentar das crianças é, portanto, inquestionável. Mas, para além da família, o jardim-de-infância assume uma particular importância na medida em que pode oferecer um contexto de aprendizagem formal sobre esta e outras matérias, complementando o papel familiar.

Neste Projecto, pretendemos contribuir para a formação integral de cada um dos nossos alunos de modo a proporcionar a sua intervenção na sociedade de forma activa e reflexiva. A passagem de cada aluno pelo jardim não pode ser indiferente. A vivência escolar tem que fazer a diferença na vida de cada um. É essa diferença que assumimos querer fazer neste triénio.

Educar para...

- Pensar,
- Respeitar,
- Descobrir e reconhecer o valor do trabalho,
- Ser actor de mudança da sociedade,



- Saber viver, alimentando-se de forma saudável

São compromissos consequentes para tornar a escola um espaço de formação de cidadãos do Mundo.



## **BIBLIOGRAFIA**

Nunes, Emília, Breda, João(s/d), Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância. Lisboa; Direcção geral de saúde.

Centro de Estudos de Nutrição. Alimentação Racional e Nutrição. 3ª ed. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde, 1987.

Peres E. Saber comer para melhor viver. Versão actualizada de Alimentação Saudável. Lisboa: Caminho, Biblioteca da Saúde, 1994

Loureiro IA. Importância da educação alimentar na escola. In L.B. Sardinha, MG Matos e I. Loureiro ( Eds). Promoção da Saúde: modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da actividade física, nutrição e tabagismo. Lisboa: FMH, 1999

Figueiredo, Manuel, Programação e Planificação na Educação Pré-Escolar, (s/d), Lisboa, Projecto " Bola de Neve",

<http://www.terravista.pt/nazare/9877/nte/rodadosalimentos/PAGE1.htm>

<http://ruinuno.50megs.com/roda.html>

<http://www.prof2000.pt/users/cweb/g07/>

[http://www.sitesmaisuteis.pt/alimentacao\\_nutricao\\_vida\\_saudavel.php](http://www.sitesmaisuteis.pt/alimentacao_nutricao_vida_saudavel.php)

<http://www.comportamentoalimentar.pt/>

<http://7mares.terravista.pt/cris/>

[http://www. dgsaude.pt](http://www.dgsaude.pt)