

IMC- ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

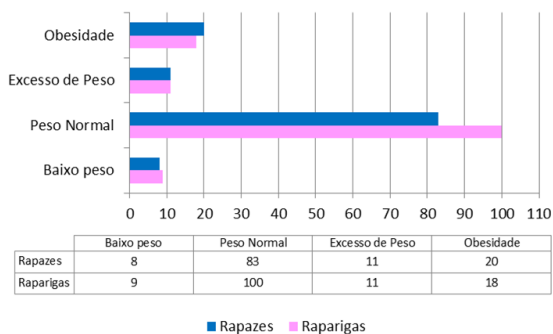
A Organização Mundial de Saúde (OMS) considerou a obesidade como a epidemia global do século XXI.

O índice de Massa Corporal (IMC) é um dos principais métodos de avaliação sobre as condições de peso de um indivíduo.

O índice de Massa Corporal (IMC) é um dos principais métodos de avaliação sobre as condições de peso de um indivíduo.

É preocupante verificar que a obesidade é uma doença silenciosa, mas visível, que se instala lentamente.

A equipa PES procurou aferir resultados sobre o grau de obesidade entre os alunos do 2º e 3º ciclos da EB 2,3 D. Frei Caetano Brandão.



Os alunos, em Educação Física, foram medidos e pesados, tendo em conta a idade e o sexo, obtendo-se os seguintes resultados:

É de salientar que 260 alunos, embora a maioria apresenta um peso normal, ainda se regista um número preocupante de alunos com excesso de peso e obesidade. (60).

SABIAS QUE....

- No Agrupamento de escolas de Loureiro há fruta gratuita para consumo entre os alunos.
- O consumo de fruta entre os alunos tem registado um aumento significativo, havendo quem coma 3 peças ou mais de fruta por dia!
- No bar dos alunos, os alimentos considerados saudáveis, como pão com queijo ou com fiambre, leite com chocolate e água, têm um preço mais reduzido!
- É completamente errado fazer apenas uma refeição por dia ou saltar algumas delas para tentar emagrecer. Deves distribuir os alimentos entre quatro a cinco refeições por dia.
- A água não contém calorias, portanto, é impossível engordar quando se bebe água. No mínimo deves ingerir 1,5lt de água por dia.
- O pão torrado, as baguetes e a côdea tem as mesmas calorias que o miolo.


Equipa PES

EB 2,3 D. FREI CAETANO BRANDÃO

Angela Gordino
Alexandre Fernandes
Sandra Pangaio

Tel: 256 -691102
Correio electrónico:



● **Faz opções alimentares saudáveis!**

Pratica desporto regularmente.

*Diz sim à vida!
Opta por um estilo de vida saudável!*



Está na hora de mudar de atitude!

ATUAÇÃO DA EQUIPA PES

O Projeto de Educação para a Saúde (PES), no âmbito da promoção de um estilo de vida saudável, tem como objectivos:

- Promover a educação alimentar;
- Estimular a prática de exercício físico, como fator determinante na manutenção da saúde física e mental;
- Consciencializar a comunidade educativa para a importância do exercício físico e da alimentação equilibrada como ponto fulcral para a promoção da saúde;
- Contribuir para inverter a tendência crescente de perfis de doença que se traduzem no aumento das taxas de obesidade, diabetes, cáries dentárias, doenças cardiovasculares e outras.

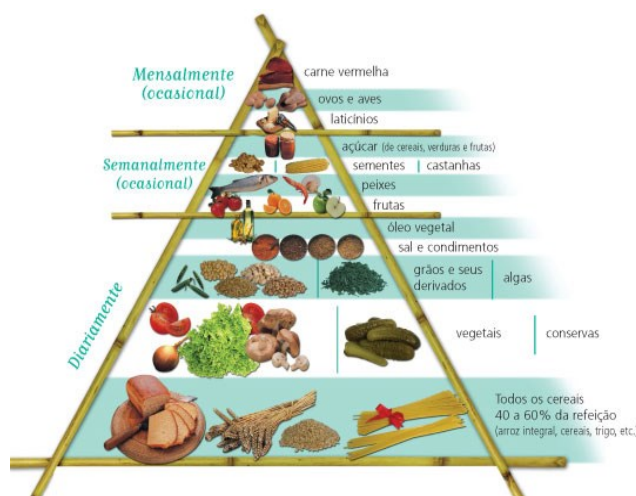
Neste âmbito a equipa PES implementou um inquérito, anónimo, na comunidade escolar, relativamente a hábitos alimentares e sobre IMC, cujos resultados podes consultar neste folheto.



REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Comer deve ser um ato de prazer, mas devemos estar atentos ao que se come. Para termos uma vida saudável deve-se seguir uma alimentação variada e praticar exercício físico regularmente.

Na pirâmide alimentar que se segue, podes verificar quais os alimentos que contribuem para uma dieta alimentar equilibrada e saudável.



Faz opções alimentares saudáveis,, pratica desporto regularmente e opta por uma vida sã!

RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO SOBRE ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO

A equipa PES promoveu um questionário sobre rotinas alimentares e exercício físico, a fim de auferir resultados sobre o tipo de alimentação e prática de exercício físico, entre os 219 inquiridos, que frequentam a escola EB 2,3 D. Frei Caetano Brandão, 2º e 3º ciclos.

Constatou-se que:

- 90% tomam pequeno almoço em casa
- 87% fazem quatro ou mais refeições por dia
- 20% come sempre sopa e legumes às refeições
- 57% raramente come peixe
- 56% come carne, tirando a gordura visível
- 56% bebe água e/ou sumos naturais
- 33% raramente bebe leite por dia
- 47% consome com regularidade rebuçados, gomas, chocolates
- 97% não consome bebidas alcoólicas
- 53% pratica um desporto fora da escola
- 40% estão inscritos em atividades de desporto escolar

Em conclusão, é preocupante o facto de não incluírem regularmente o consumo de peixe na sua alimentação; de consumirem com alguma regularidade alimentos pouco saudáveis como os rebuçados, gomas e chocolates e não incluírem o leite nos hábitos alimentares.

