

## Open Schools Journal for Open Science

Vol 3, No 4 (2020)

Special Issue - 2nd Encontro de Ciência Cidadã



### Learn to Eat and Get a Move On

*I. Calvo, I. Leão, I. Nunes, J. Morgado, R. Pacheco, T. Cabaço, T. Magalhães*

doi: [10.12681/osj.23428](https://doi.org/10.12681/osj.23428)

Copyright © 2020, I. Calvo, I. Leão, I. Nunes, J. Morgado, R. Pacheco, T. Cabaço, T. Magalhães



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

### To cite this article:

Calvo, I., Leão, I., Nunes, I., Morgado, J., Pacheco, R., Cabaço, T., & Magalhães, T. (2020). Learn to Eat and Get a Move On. *Open Schools Journal for Open Science*, 3(4). <https://doi.org/10.12681/osj.23428>

# Learn to Eat and Get a Move On

*I. Calvo<sup>1</sup>, I. Leão<sup>1</sup>, I. Nunes<sup>1</sup>, J. Morgado<sup>1</sup>, R. Pacheco<sup>1</sup>, T. Cabaço<sup>1</sup>, T. Magalhães<sup>1</sup>, students from class 9º2<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Escola Secundária Pedro Alexandrino, Agrupamento de Escolas Pedro Alexandrino,  
Póvoa de Santo Adrião, Portugal*

## Abstract

Healthy dieting and the practice of physical activities are deemed fundamental for the adequate growth, development and maintenance of health in young people. This project takes into account these priority areas and is directed towards the educational community, giving a voice to the students through projects such as "Ambassadors of Health" and "E-P@rticipate". With "Learn to Eat and Get a Move On" a transversal involvement between community partners, projects and disciplinary areas was achieved, namely through the projects "Mediterranean Diet", "Geodesic Greenhouse" and physical education, with activities being developed in the areas of diet, health and environment. In the greenhouse, aromatic seeds were planted to highlight their importance in a diet, as well as a way to reduce or replace salt.

## Keywords

Diet; environment; health; physical activity; sustainability.



# Aprende a Comer e Toca a Mexer

Escola Secundária Pedro Alexandrino • Póvoa de Stº Adrião - Odivelas • Isabel Calvo, Isabel Leão, Isabel Nunes, José Morgado • Comunidade Educativa

### Resumo

A alimentação saudável e a prática de atividade física são determinantes fundamentais para o adequado crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde dos jovens. O projeto “Aprende a Comer e toca a mexer” tendo em conta estas áreas prioritárias é dirigido à comunidade educativa, dando voz aos alunos, através de projetos como, os Embaixadores da Saúde e o E-Particip@. Com o “Aprende a comer e toca a mexer” conseguiu-se um envolvimento transversal entre parceiros da comunidade, projetos e áreas disciplinares, nomeadamente com os projetos “Dieta Mediterrânica” e “Estufa Geodésica” e a Educação Física sendo desenvolvidas atividades no âmbito da alimentação, saúde e ambiente.

**Palavras-chave:** alimentação, ambiente, atividade física, saudável, sustentável.

## Sentir Feel

- Necessidades identificadas: não tomar o pequeno almoço; baixo consumo de fruta e vegetais; elevado consumo de refrigerantes em detrimento da água.
- Reunião com alunos de turmas específicas (9º2ª, 9º4ª, 11º Av; 11ºCT1)
- Reunião com os Embaixadores da Saúde.
- Delinear guião de atividades.



## Imaginar Imagine

- O projeto foi desenhado para ser trabalhado ao longo do ano letivo e numa lógica de continuidade, pela equipa do Programa de Educação para a Saúde (PES) e com o compromisso da direção do agrupamento.
- Foram reforçadas parcerias com a Câmara Municipal de Odivelas, nomeadamente no desenvolvimento dos projetos E-Particip@ e Dieta Mediterrânica.
- A Escola Profissional Agrícola D. Dinis – Paia deu o seu apoio numa das atividades desenvolvidas na Estufa Geodésica.



## Criar Create

- Utilização da Estufa Geodésica para semear e plantar diferentes espécies de plantas aromáticas.
- Concurso de fotografias aliando a alimentação saudável e a prática de atividade física.
- Atividades espelhadas nas imagens.



## Partilhar Share

- O projeto está a chegar a todos os alunos através dos Embaixadores da Saúde.
- A utilização de espaços estratégicos para divulgação das mensagens potencia a visibilidade para estas temáticas.
- A continuidade do projeto ao longo dos anos letivos, reinventando-se sempre com a opinião dos alunos, com a articulação com outros projetos e com o reforço das parcerias torna-o mais robusto e eficaz.
- Na Escola Secundária Pedro Alexandrino foi lançada uma campanha motivacional concebida pelos alunos com a afixação de frases em vinil no refeitório e no bar escolar.

[https://www.cm-odivelas.pt/pages/864?news\\_id=779](https://www.cm-odivelas.pt/pages/864?news_id=779)

[https://www.cm-odivelas.pt/pages/864?news\\_id=315](https://www.cm-odivelas.pt/pages/864?news_id=315)

