



A **Associação Portuguesa dos Nutricionistas**, a **Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar** e a **Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica do Porto** apresentam o **CURTE IOGURTE**, um projeto pedagógico dirigido a crianças do 1º ciclo do ensino básico, realizado no âmbito do Programa 1 Iogurte por Dia.

O **CURTE IOGURTE** promove uma alimentação e estilos de vida saudáveis, de forma pedagógica e divertida! De acordo com a Organização Mundial de Saúde, 32% das crianças portuguesas com 11 anos têm excesso de peso e a solução passa por ter, desde sempre, uma alimentação saudável e equilibrada. Neste sentido, o **CURTE IOGURTE** pretende promover o consumo do iogurte, enquanto parte integrante de um lanche saudável e nutritivo para crianças e jovens, como fonte de proteínas, vitaminas e cálcio, contribuindo para uma dieta equilibrada e saborosa.

O Programa Nacional de Promoção de Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde considera o consumo diário de iogurte e laticínios com teores reduzidos de gordura importante para a obtenção de uma alimentação equilibrada, quando integrados numa alimentação saudável e diversificada.

## PORQUÊ CURTIR IOGURTE?

O consumo de iogurte, em mais de uma unidade por dia, está associado a uma redução de 20% no risco de excesso de peso ou obesidade, podendo esta redução chegar aos 32% quando ao consumo de iogurte se associa um maior consumo de fruta.

[dados Estudo WAVE, Sun-Cohort, Universidade de Navarra, 2014]

O **CURTE IOGURTE** pretende:

Promover estilos de vida saudáveis e a prática de atividade física, através da educação alimentar dos alunos, e contribuir para a prevenção da obesidade infantil e excesso de peso.

Promover o consumo diário dos laticínios e do iogurte em particular, bem como informar e mobilizar para a sua importância numa alimentação saudável, especificamente nos momentos de lanche diários.



Em Portugal, de acordo com o estudo de 2013-2014 da Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil, 1 em cada 3 crianças tem excesso de peso e 1 em cada 12 crianças sofre de obesidade. Mais de 90% das crianças portuguesas consome fast-food, doces e bebe refrigerantes pelo menos 4x por semana, mas menos de 1% das crianças bebe água todos os dias e apenas 2% ingere fruta fresca diariamente.

## COMO CURTIR IOGURTE?

As escolas com o 1.º Ciclo do Ensino Básico que aderirem ao **CURTE IOGURTE** vão receber materiais de apoio para trabalharem os temas e o projeto.

Para cada escola aderente, de acordo com o número de alunos e turmas participantes, os alunos irão receber um folheto com conteúdos sobre a história do iogurte e os seus benefícios nutricionais, bem como o cartaz “A minha proposta de alimentação saudável”, que lhes permitirá preencher a sua semana de alimentação saudável. Aos professores será enviado um folheto alusivo com informação sobre o projeto e sobre os benefícios do iogurte, para ajudar à dinamização dos conteúdos em aula.

Para cada escola aderente será igualmente enviado o Jogo da Memória sobre Iogurte, para que os alunos, acompanhados pelo seu professor, possam aprender sobre a importância do iogurte e testar os seus conhecimentos de forma lúdica e divertida.

Para **aderir ao CURTE IOGURTE**, basta que as escolas com 1.º Ciclo do Ensino Básico **enviem um email para [curteiogurte@servicopedagogico.info](mailto:curteiogurte@servicopedagogico.info), indicando o nome e contacto do professor responsável, o número de alunos participantes e o ano de escolaridade.**

A adesão ao **CURTE IOGURTE** deverá ser feita **até ao final do 1.º período letivo.**



O **CURTE IOGURTE** conta com uma plataforma online - [www.curteiogurte.pt](http://www.curteiogurte.pt) - onde estão disponíveis informações sobre alimentação saudável, estilos de vida ativos e, em particular, sobre o iogurte. Aqui, **as escolas, professores, pais e educadores** podem saber mais sobre os temas e como trabalhá-los com os mais novos.

Consulte o site e vá acompanhando as novidades deste projeto, o trabalho desenvolvido nas escolas e as iniciativas próprias lançadas para pais e educadores!

Projeto Pedagógico **CURTE IOGURTE**

Rua Pinheiro Borges, N.º 22, Loja 31

2610-140 Alfragide

Telefone:(+351) 213 153 066

[curteiogurte@servicopedagogico.info](mailto:curteiogurte@servicopedagogico.info)

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



Promotores:



CATÓLICA PORTO  
ESCOLA SUPERIOR DE BIOTECNOLOGIA

Com o apoio de:

