

**O PRATO
CERTO**

**FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!**

O PRATO CERTO

Guião de Educação Alimentar

Ficha Técnica

“O Prato Certo”. Guião de Educação Alimentar

2018 Associação In Loco

1ª ed outubro 2018

ISBN: 978-972-8262-21-1

Depósito legal nº

Coordenação

Artur Filipe Gregório

Participaram da realização deste guião

Abílio Guerreiro

Ana Poeta

Arlete Rodrigues

Catarina Vasconcelos

Filipa Biel

Maria Palma Mateus

Teresa Colaço

Teresa Sofia Sancho

Design e paginação

NUTS Branding e Ricardo Maia



FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!



I. CONTEÚDO

2. Introdução	4	4.5. Planos de sessão para grupos com baixa literacia	111
2.1. Como se organiza este guião?	6	4.5.1. Descubre os sentidos da alimentação mediterrânica	111
2.2. Segurança alimentar	8	4.5.2. Calendário de frutas e hortícolas	115
2.3. Insegurança alimentar	11	4.5.3. Plantar aromáticas	119
3. Contributos para uma alimentação adequada	14	4.6. Planos de sessão para beneficiários de ajuda alimentar	124
3.1. Dieta mediterrânica	15	4.6.1. Planear refeições	124
3.1.1. Dez princípios da dieta mediterrânica em Portugal	16	4.6.2. Refeições saudáveis e seguras	127
3.1.2. Roda da Alimentação Mediterrânica	20	4.6.3. Refeições com alimentos do cabaz - Parte operacional - Cozinha	130
3.1.3. Educação alimentar	23	5. Referências bibliográficas	133
3.2. Alimentação saudável e acessível	24	6. Materiais de apoio	
3.2.1. Alimentação em casa VS fora de casa – custos e qualidade nutricional	25	1. Roda da alimentação mediterrânica	
3.2.2. Planear refeições saudáveis e acessíveis	30	2. Semáforo nutricional	
3.2.3. Comprar alimentos saudáveis e acessíveis	35	3. Ferramenta de diagnóstico público-alvo	
3.2.4. Boas práticas de armazenamento e conservação de alimentos	45	4. Flyer "O Prato Certo" - Dicas e princípios Dieta Mediterrânica	
3.2.5. Técnicas para poupar na cozinha	54	5. Atividades para jovens em idade escolar	
3.2.6. Preparar refeições saudáveis e acessíveis	56	5.1. Descubre os sentidos da alimentação mediterrânica	
3.2.7. Porções adequadas de alimentos	67	5.2. A descoberta da alimentação mediterrânica	
4. Práticas para uma alimentação adequada	72	5.3. Hoje eu faço o lanche	
4.1. Metodologia	73	5.4. Os açúcares escondidos nos alimentos	
4.2. Planos de sessão para a comunidade em geral	76	5.5. Visita ao mercado municipal	
4.2.1. O Prato Certo – Alimentação saudável e acessível	77	6. Atividades para seniores	
4.3. Planos de sessão para jovens em idade escolar	80	6.1. Hidratação	
4.3.1. Descubre os sentidos da alimentação mediterrânica	80	6.2. Horta de temperos	
4.3.2. À Descoberta da alimentação mediterrânica	84	7. Atividades para grupos com baixa literacia	
4.3.3. Hoje faço eu o lanche!	87	7.1. Descubre os sentidos da alimentação mediterrânica	
4.3.4. Os açúcares escondidos nos alimentos	90	7.2. Calendário de frutas e hortícolas	
4.3.5. Visita ao mercado municipal	95	8. Atividades para grupos beneficiários de ajuda alimentar	
4.4. Planos de sessão para seniores	98	8.1. Planeie as refeições semanais	
4.4.1. Hidratação	98	8.2. Refeições saudáveis e seguras	
4.4.2. Horta de temperos	103		
4.4.3. Vamos lanchar	108		

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

O PRATO
CERTO

LOCO
desenvolvimento e cidadania

2. INTRODUÇÃO

O “*Guião de Educação Alimentar*” pretende ser um instrumento de apoio à implementação de ações de sensibilização com vista à promoção da segurança alimentar¹ em grupos onde o aumento da literacia alimentar contribua para escolhas alimentares mais informadas e decisões quotidianas que aumentem a qualidade de vida do público em geral, mas em particular de jovens, seniores, beneficiários de apoio alimentar e grupos vulneráveis.

Este Guião é dirigido a técnicos de entidades e organizações tal como IPSS, autarquias e escolas que operam nos campos da saúde, educação e economia social e demais atores sociais cuja atuação se situe no âmbito da educação alimentar.

Este instrumento faz parte do Kit “O Prato Certo” produzido no âmbito do projeto-piloto do Observatório Regional de Segurança Alimentar do Algarve (ORSAA), dinamizado pela Associação In Loco com cofinanciamento da Direção Geral de Saúde, em parceria com Administração Regional de Saúde do Algarve, AMAL - Comunidade Intermunicipal do Algarve, Universidade do Algarve – Escola Superior de Saúde, Instituto da Segurança Social - Centro

Distrital de Faro.

O Kit “O Prato Certo” é constituído por diferentes materiais de acesso livre que podem e devem ser utilizados de forma articulada pelos interessados em organizar ações de sensibilização e educação alimentar junto da sua comunidade, alunos, clientes ou grupo-alvo:

- Guião para a dinamização de sessões sobre alimentação saudável e acessível;
- Vídeo motivacional “O Prato Certo”; (<https://youtu.be/tpZwNnK6bDI>)
- Livro de Receitas “O Prato Certo”;
- Flyer – “ O Prato Certo – Dicas e princípios da Dieta Mediterrânica”;
- Inquérito “PREDIMED” – Índice de adesão ao padrão alimentar mediterrânico.

Que pode descarregar em: www.pratocerto.pt

¹ Entenda-se por *Segurança Alimentar* o acesso dos indivíduos a uma alimentação adequada ao nível da quantidade e nutricionalmente equilibrada.

INTRODUÇÃO

Todos estes materiais procuram demonstrar que a alimentação pode e deve ser deliciosa, saudável e económica, ao alcance de todos, independentemente das condições económicas e sociais. Utilizando os princípios do estilo de vida mediterrânico e do seu padrão alimentar, foi desenhada toda uma estratégia de sensibilização e educação alimentar que contraria alguns dos preconceitos e mitos que têm afastado uma parte significativa da população portuguesa da nossa matriz cultural mediterrânica e da sua alimentação tradicional. Consumir de forma económica produtos locais, sazonais, sem desperdício e em convívio com familiares e amigos, utilizando o azeite como gordura principal, privilegiando os ensopados, as caldeiradas, as jardineiras, as cataplanas e os cozidos, destacando os vegetais e as leguminosas e usando muita criatividade na preparação das refeições, onde não faltam as ervas aromáticas, são algumas das propostas que pretendem contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população.



O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

LM
LOCO
desenvolvimento e cidadania

2.1. COMO SE ORGANIZA ESTE GUIÃO?

Este instrumento de trabalho estrutura-se em duas grande partes, sendo que a primeira (pontos 1 a 3) procura capacitar os técnicos e educadores interessados para os conceitos mais úteis e necessários sobre alimentação adequada, enquanto a segunda parte (ponto 4 a 6) fornece os instrumentos práticos para a realização das sessões de educação alimentar na comunidade ou junto de pessoas em situação de insegurança alimentar em cada um dos públicos-alvo identificados (jovens, seniores, beneficiários de ajuda alimentar e pessoas com baixa literacia, nomeadamente alimentar).

Após uma breve introdução, onde é clarificado o que se entende por segurança alimentar, o segundo ponto deste guião fornece de forma sintética como dinamizar uma sessão de educação alimentar, os fundamentos básicos sobre os princípios de uma alimentação adequada, tendo como base os fundamentos do estilo de vida mediterrânico e do seu padrão alimentar.



O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

in
LOCO
desenvolvimento e cidadania

COMO SE ORGANIZA ESTE GUIÃO?

Serão referidos de forma pragmática os princípios fundamentais da Dieta Mediterrânica no ponto 3.1 e o ponto seguinte fornece aos técnicos e educadores as ferramentas conceptuais necessárias para a promoção de uma alimentação saudável e acessível, cobrindo temas fundamentais como: a alimentação em casa vs fora de casa (3.2.1), planear refeições saudáveis e acessíveis (3.2.2), comprar alimentos saudáveis e acessíveis (3.2.3), boas práticas de armazenamento e conservação de alimentos (3.2.4), técnicas para poupar na cozinha (3.2.5), preparar refeições saudáveis e acessíveis (3.2.6) e porções adequadas de alimentos (3.2.7).

Após uma clarificação sobre estes conhecimentos fundamentais, os interessados em dinamizar sessões na comunidade e junto dos grupos específicos dispõem no terceiro ponto deste guião, de um conjunto de ferramentas práticas muito úteis, e que podem ser fotocopiadas e aplicadas livremente, de acordo com as especificidades dos destinatários das sessões de educação alimentar.

Estão livremente disponíveis neste guião planos de sessão, propostas de atividades e materiais de apoio para ações junto da comunidade (4.2), com jovens em idade escolar (4.3), população sénior (4.4), pessoas com baixa literacia (4.5) e beneficiários de ajuda alimentar (4.6).

Termina este guião com alguma bibliografia de referência, sugestões de recursos educativos complementares, nomeadamente a plataforma www.pratocerto.pt e anexos transversais que todos os técnicos e educadores irão considerar de grande utilidade para a realização de atividades de sensibilização e “empowerment” alimentar na comunidade e nos grupos prioritários identificados.



BOM
TRABALHO!

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

O PRATO
CERTO

LOCO
desenvolvimento e cidadania

2.2. SEGURANÇA ALIMENTAR

A Segurança Alimentar define-se como:

“uma situação que existe quando todas as pessoas, em qualquer momento, têm acesso físico, social e económico a alimentos suficientes, seguros e nutricionalmente adequados, que permitem satisfazer as suas necessidades nutricionais e as preferências alimentares para uma vida ativa e saudável”

Este conceito difere da terminologia utilizada na restauração relativo à segurança microbiológica dos alimentos (higiene e segurança alimentar) e a que refere o termo inglês *Food Security* (Gregório, 2017).

A Insegurança Alimentar é fator de risco para o desenvolvimento de doenças crónicas, destacando a obesidade, a diabetes tipo 2, as doenças reumáticas e a depressão” (Gregório, 2017).

O Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF), 2015-2016, revelou que 59% dos homens inquiridos e 55% das mulheres inquiridas têm excesso de peso ou são obesas, reforçando a tendência crescente para a obesidade e excesso de peso em Portugal (Figura 1) (Lopes, 2016).

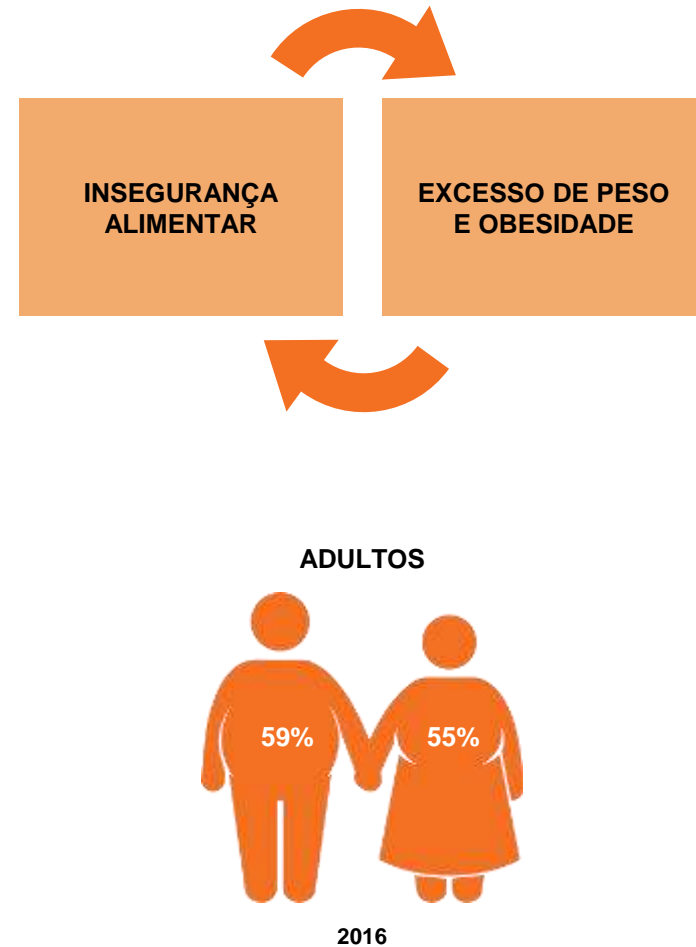


Figura 1 Insegurança Alimentar como fator de risco para o desenvolvimento de doenças crónicas

Segurança Alimentar

A insegurança nutricional não se traduz exclusivamente pela falta de alimentos, mas também deve ser compreendida como o acesso maioritário a alimentos com elevada densidade calórica mas nutricionalmente desadequados (exemplo: alimentos muito processados como bolachas, batatas fritas de pacote e refeições pré-preparadas). Estas escolhas alimentares são promotoras de desequilíbrios nutricionais que fragilizam a saúde dos indivíduos, tornando-os mais suscetíveis ao desenvolvimento de doenças crónicas metabólicas e de doenças agudas, como as doenças infecciosas.

Entre 2005 e 2007, na Europa, verificou-se um decréscimo dos valores referentes à Insegurança Alimentar. No entanto, as crises económicas que assolaram a Europa no período em questão inverteram a tendência a partir do ano de 2008 e assistiu-se a um aumento da insegurança alimentar (Figura 2). A médio e longo prazo os efeitos desta situação serão perceptíveis ao nível da saúde das populações, assim como das verbas alocadas pelos estados sociais ao sector da saúde.

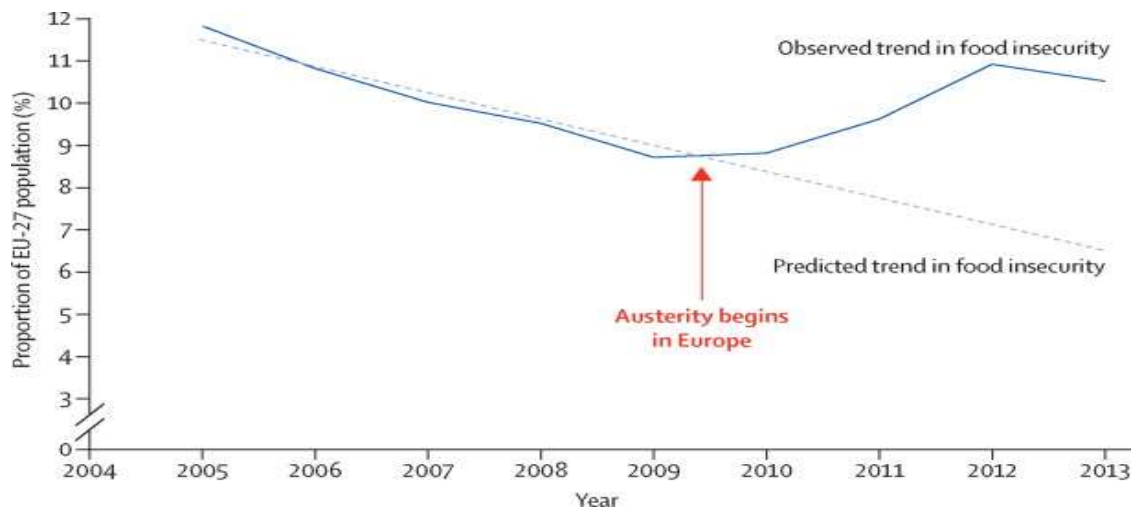


FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

O PRATO
CERTO

LOCO
desenvolvimento e cidadania

Segurança Alimentar



Loopstra, R. BMJ 2015;350:h1775

Figura 2 Insegurança Alimentar na Europa

Os hábitos alimentares inadequados representam o fator de risco que mais contribui para o total de anos de vida perdidos pela população portuguesa. 15,8% do número de anos perdidos de vida saudável justifica-se pela adoção de uma alimentação rica em sódio e carnes processadas, pobre em fruta, vegetais, cereais integrais e frutos secos aliado à falta de atividade física, consumo excessivo de álcool e hábitos tabágicos (Direção-Geral da Saúde, 2016).

O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

desenvolvimento e cidadania
in
LOCO

2.3. INSEGURANÇA ALIMENTAR

A elevada prevalência de Insegurança Alimentar em Portugal reforça a importância de considerar esta problemática como um dos principais desafios de saúde pública, evidenciando a necessidade de implementar estratégias promotoras da Segurança Alimentar. Das diversas investigações realizadas nesta área em Portugal destacamos o INFOFAMILIA - 2011-2014, que compila quatro anos de monitorização da Segurança Alimentar e ainda outras questões de saúde relacionadas com condições socioeconómicas, em agregados familiares portugueses utentes dos cuidados de saúde primários do Serviço Nacional de Saúde, durante um período de intensa crise económica e social (Gregório, 2017).

A evolução da Insegurança Alimentar tem-se revelado galopante. Se em 2003 os dados evidenciam que 8,1% da população encontrava-se em situação insegurança alimentar (Branco, 2003), em 2006 estes são de 20% e, entre 2011 e 2014, 48,5% a 50,7% da população portuguesa apresentava situação de insegurança alimentar (Álvares, 2014).



FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

O PRATO
CERTO

LM
LOCO
desenvolvimento e cidadania

Insegurança Alimentar

O Algarve surge como a região com risco aumentado de insegurança alimentar, no período em apreço.

De modo a validar os resultados do INFOFAMILIA, na região do Algarve, foram aplicados no âmbito do ORSAA, 384 inquéritos nas 67 freguesias dos 16 concelhos do distrito de Faro, região do Algarve, nos meses de Agosto e Setembro de 2017, de modo aleatório e ponderado. Os dados evidenciam que 24,2% dos inquiridos se encontram em situação ligeira de insegurança alimentar. Esta situação requer atenção, uma vez que uma alteração na situação do agregado (como por exemplo uma situação de desemprego) pode conduzir rapidamente estas famílias para uma situação de insegurança alimentar moderada. A situação de insegurança alimentar grave (que se traduz numa redução de alimentos entre as crianças) foi observada em 2,1% dos agregados.

A perceção do estado de saúde é pior conforme o tipo de insegurança na qual o agregado se insere. Também o número de fumadores é mais elevado nestes agregados.



Insegurança Alimentar

Outro resultado traduz-se na predominância de excesso de peso e obesidade - em mais de metade do universo dos inquiridos. Esta situação é mais evidente em indivíduos com menor literacia o que nos leva a ponderar o desconhecimento e falta de competências para a escolha da qualidade dos alimentos.

De referir ainda, que apenas 24,7% dos participantes apresenta uma boa adesão ao padrão alimentar mediterrânico (pontuação igual ou superior a 10 na escala PREDIMED), e que os participantes com algum grau de insegurança alimentar possuem uma adesão mais baixa que os participantes sem insegurança alimentar.



3. CONTRIBUTOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA



O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

desenvolvimento e cidadania
in LOCO

3.1. DIETA MEDITERRÂNICA



A Dieta Mediterrânica tem associado um padrão alimentar saudável que reflete as paisagens, o ambiente, a história, a cultura e o estilo de vida dos povos que a partilham, nos quais se incluem os portugueses.

Seguir os princípios da
Dieta Mediterrânica permite
fazer refeições mais
saborosas, saudáveis e
acessíveis.

O PRATO
CERTO
FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

LOCO
desenvolvimento e cidadania

3.1.1. DEZ PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA EM PORTUGAL²

1.

Frugalidade e cozinha simples, tendo como base as preparações que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.

A culinária mediterrânica caracteriza-se por ser simples e ter na sua base “comida de panela”, onde se incorporam os produtos hortícolas e as leguminosas, com pequenas quantidades de carne ou pescado e que usa como condimentos a cebola, o alho e as ervas aromáticas para enriquecer os seus sabores e aromas. Esta simplicidade contrasta com uma culinária mais rica e elaborada reservada para os dias de festa.

2.

Elevado consumo de alimentos de origem vegetal em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas e frutos oleaginosos.

Estes alimentos representam a base da alimentação mediterrânica e são excelentes fontes alimentares de amido (principal fonte de energia do organismo), fibra, vitaminas do complexo B; E e K, e minerais (magnésio, fósforo, ferro, selénio, zinco,...). Contribuem também para uma distribuição mais equilibrada do balanço energético diário em que 55 a 60% da energia diária é proveniente dos hidratos de carbono, 25 a 30% dos lípidos e 10 a 15% da proteína, sobretudo de origem vegetal (leguminosas e cereais), diminuindo o risco de desenvolvimento de obesidade e de outras doenças metabólicas crónicas como a diabetes tipo 2.

Dez princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal

3.

Consumo de alimentos de origem vegetal, produzidos localmente, frescos e da época.

Os alimentos frescos e da época apresentam uma maior riqueza nutricional em vitaminas, minerais e substâncias com elevado potencial antioxidante. O seu consumo diário contribui para diminuir o risco de desenvolvimento de doenças neuro-degenerativas, de doenças cardio e cerebrovasculares e de vários tipos de cancro. Ao escolher alimentos de origem local, estará a promover a economia local e a contribuir para um ambiente mais sustentável.

4.

Consumo de azeite como principal fonte de gordura.

O azeite representa a principal fonte alimentar de ácido oleico que contribui para aumentar a porção HDL do colesterol, protetora do desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Apesar de ser uma excelente gordura deve ser consumido com moderação dado o seu elevado valor calórico.



FAZ AS ESCOLHAS
CERTAS À MESA!

O PRATO
CERTO

LOCO
desenvolvimento e cidadania

Dez princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal

5.

Consumo moderado de laticínios.

O consumo moderado de leite, iogurte natural e queijo contribui para a boa saúde dos ossos, na medida em que são excelentes fontes de cálcio e fósforo. Deve-se dar preferência ao consumo de laticínios meio-gordos ou magros.

6.

Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal.

O consumo excessivo de sal contribui para o desenvolvimento de hipertensão arterial. As ervas aromáticas (salsa, coentro, louro, tomilho, manjerição, orégãos, entre outras) quando usadas em substituição do sal enriquecem o sabor dos alimentos e a cor dos cozinhados.

7.

Consumo frequente de peixe e baixo de carnes vermelhas.

O consumo de ácidos gordos polinsaturados, sobretudo de ácidos gordos ómega 3, provenientes do pescado, a par de um baixo consumo de ácidos gordos saturados e *trans* presentes nas carnes vermelhas, são fatores nutricionais importantes na proteção da saúde cardio e cérebro vascular.



Dez princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal

8.

Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais.

Considera-se como consumo moderado de vinho, 1 copo pequeno, por dia, para as mulheres e 2 copos pequenos, por dia, para os homens. De lembrar que o consumo de vinho está vedado a crianças, adolescentes, grávidas e aleitantes.

9.

Água como principal bebida ao longo do dia.

A água é o principal componente do organismo, o seu consumo diário em abundância é fundamental para manter um bom estado de saúde. As infusões de ervas (tília, cidreira, camomila, lúcia-lima, entre outras), o chá sem açúcar, bem como outras bebidas não açucaradas representam boas alternativas para garantir uma ingestão adequada de água. Uma correta hidratação garante a manutenção do equilíbrio hídrico do organismo e o bom funcionamento dos rins e do intestino.

10.

Convivialidade à volta da mesa.

As refeições devem representar um momento agradável e de convívio, com a família e os amigos à volta da mesa.



FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

O PRATO
CERTO

LOCO
desenvolvimento e cidadania

3.1.2. RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA



O PRATO
CERTO
FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

in
desenvolvimento e cidadania
LOCO

- Escolha alimentos locais e da época
- Valorize a gastronomia saudável
- Partilhe refeições - Partilhe tradições
- Use ervas aromáticas
- Lembre-se dos frutos gordos
- Mexa-se - Divirta-se
- Se está grávida ou a amamentar não beba
- Se é adulto e bebe vinho faça-o com moderação e às refeições

Figura 3 Roda da Alimentação Mediterrânica³

³ Roda da Alimentação Mediterrânica. DGS, 2016

Roda da Alimentação Mediterrânica

A Roda da Alimentação Mediterrânica (Figura 3) é uma representação gráfica onde estão presentes os diferentes grupos de alimentos e as proporções em que devem ser consumidos diariamente, pondo em evidência os alimentos mediterrânicos que fazem parte das tradições alimentares portuguesas. No grupo dos cereais e tubérculos destacam-se a batata-doce, batata, a castanha, a massa e o arroz, o pão de mistura, o pão de centeio e a broa; no grupo dos hortícolas o destaque vai para a cebola, o alho, as couves, os grelos, o tomate, o pimento, o espinafre e as beldroegas, entre outros; no grupo da fruta temos o melão, a melancia, o figo, as uvas, a ameixa, os citrinos, a nêspera e a romã; no grupo dos laticínios privilegia-se o consumo de queijos meio-gordos ou magros e de iogurte natural sem adição de açúcar; o peixe e as carnes brancas aparecem destacadas no grupo da carne, pescado e ovos; no grupo das leguminosas todas estão em destaque, na forma fresca ou seca e no grupo das gorduras estão o azeite e as azeitonas (Direção-Geral da Saúde, 2016).

Outras mensagens associadas à Roda da Alimentação Mediterrânica:

- A sua forma de roda, que reflete o prato e as refeições à volta da mesa, em ambiente de convívio;
- A água no centro da roda pretende ilustrar a importância da ingestão diária de água;
- A preferência pelo consumo de produtos frescos locais e da época;
- O incentivo à incorporação de ervas aromáticas em substituição do sal para dar sabor aos cozinhados;
- O incentivo à utilização de técnicas culinárias simples tradicionais como as sopas, os ensopados e as caldeiradas;
- A partilha do tempo dedicado à confeção dos alimentos com a família e os amigos;
- O incentivo à prática de atividade física.

Roda da Alimentação Mediterrânica

Cereais e derivados, tubérculos

4 a 11

- 1 pão (50g)
- 1 fatia de broa (70g)
- 1 e 1/2 batata - tamanho médio (125g)
- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço pouco açucarados ou aveia (35g)
- 2 colheres de sopa de arroz/massa crus (35g)
- 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110g)

Hortícolas

3 a 5

- 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g)
- 1 chávena almoçadeiras de cozinhados (140g)

Fruta

3 a 5

- 1 peça de fruta - tamanho médio (160g)

Lactínios

2 a 3

- 1 chávena almoçadeira de leite (250ml)
- 1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g)
- 2 fatias dinas de queijo (40g)
- 1/4 queijo fresco - tamanho médio (50g)
- 1/2 requeijão - tamanho médio (100g)

Carnes, pescado e ovos

1,5 a 4,5

- Carnes/pescado crus (30g)
- Carnes/pescado cozinhados (25g)
- 1 ovo - tamanho médio (55g)

Leguminosas

1 a 2

- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas secas /frescas cozinhadas (80g)

Gorduras e óleos

1 a 3

- 1 colher de sopa de azeite/óleo (10g)
- 1 colher de chá de banha (10g)
- 4 colheres de sopa de nata (30ml)
- 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15g)

*O número de doses recomendadas depende das necessidades energéticas individuais. Para as crianças entre 1 e 3 anos, recomendam-se os limites inferiores; para homens ativos e rapazes adolescentes, recomendam-se os limites superiores. Para a restante população aplicam-se os valores intermédios.

Quadro 1 Grupos de alimentos e porções diárias recomendadas⁴

⁴ Adaptado de Instituto do Consumidor, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. A Nova Roda dos Alimentos. 2003.

3.1.3. EDUCAÇÃO ALIMENTAR

A alimentação é um dos principais determinantes do estado de saúde. O tipo de alimentação que se pratica vai influenciar o bem-estar físico, mental e social ao longo do ciclo de vida.

A prática de uma alimentação adequada e de um estilo de vida saudável são fatores promotores de uma boa qualidade de vida, ao contribuírem para a prevenção de doenças crônicas como a obesidade, a diabetes, as doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro.

Neste guião irá encontrar algumas orientações para a promoção de uma alimentação saudável, saborosa e acessível através da aplicação dos princípios da alimentação e do estilo de vida mediterrânicos. Isto é, comer local, sazonal, e de acordo com as nossas tradições alimentares.



O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

LM
LOCO
desenvolvimento e cidadania

3.2. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ACESSÍVEL

A chave para uma alimentação saudável e acessível está em fazer uma gestão adequada do orçamento familiar. Planear as refeições, fazer compras conscientes, confeccionar e conservar os alimentos de forma adequada são as ferramentas a usar para o conseguir.



3.2.1. ALIMENTAÇÃO EM CASA VS FORA DE CASA - CUSTOS E QUALIDADE NUTRICIONAL

Fazer as refeições em casa ou prepará-las em casa para comer fora é mais acessível e permite fazer escolhas alimentares mais acertadas, uma vez que tem a possibilidade de escolher alimentos mais saudáveis e simultaneamente controlar o custo dos mesmos.

No exemplo da Figura 4, apresenta-se o custo, por pessoa, de um pequeno-almoço feito em casa *versus* fora de casa.

O pequeno-almoço em casa é nutricionalmente mais adequado, com maior teor em fibra, menor teor de açúcar e mais económico. No final de um mês, poupam-se 32 euros por pessoa, o que traduzido num agregado familiar de quatro pessoas, representa uma poupança de 128 euros por mês.

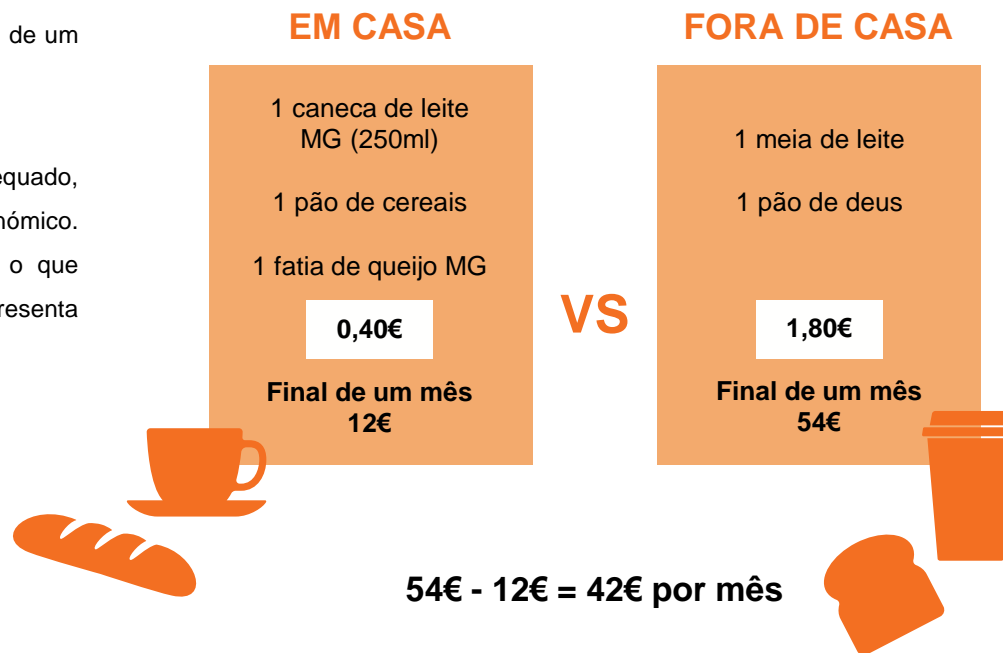


Figura 4 Refeições em casa vs refeições fora de casa

Alimentação em casa VS fora de casa

CUSTO DE REFEIÇÕES SAUDÁVEIS (1 pessoa)

PEQUENO-ALMOÇO

1 copo de leite meio gordo	
1 pão	0,65€
1 fatia de queijo magro	

MERENDA DA MANHÃ

1 banana	0,64€
2 nozes	

ALMOÇO

1 prato de sopa de grão de bico com espinafres	
Bife de peru grelhado com arroz e brócolos	1,05€
1 maçã	

MERENDA DA TARDE

1 iogurte líquido	0,47€
1 pão de mistura	

JANTAR

1 prato de sopa de grão de bico com espinafres	
Abrótea assada no forno com batatas	0,94€
Salada de alface	
1 maçã	

CEIA

1 chávena de infusão de camomila sem açúcar	0,13€
1 tosta	

Total do dia
3,88€ = 4,00€

Estimativa da
semana
4,00€ x 7 = 28,00€

Estimativa do mês
28€ x 4 = 112€



Alimentação em casa VS fora de casa

As merendas também podem ser mais saudáveis e económicas, na Figura 6, apresentam-se dois exemplos do custo, por pessoa, de merendas feitas em casa e fora de casa. As merendas feitas ou preparadas em casa são nutricionalmente mais adequadas com menor teor de gordura e açúcar e têm um custo mais baixo, o que pode representar uma poupança mensal significativa no orçamento familiar.



O PRATO
CERTO
FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

LOCO
desenvolvimento e cidadania

Figura 6 Custo de merendas, por pessoa, feitas ou preparadas em casa

3.2.1.1. ORGANIZAÇÃO DE PLANOS SEMANAIS DE REFEIÇÕES

Para fazer um plano de refeições semanais deve-se:

- Escolher um dia da semana, de preferência antes de fazer as compras semanais, para fazer o plano;
- Adaptar o plano semanal aos horários e rotinas da família;
- Seguir as recomendações da “Roda dos Alimentos”;
- Planear refeições rápidas durante a semana e deixar refeições mais elaboradas ou novas receitas para o fim de semana.
- No quadro 2 apresenta-se uma proposta de um plano semanal para o outono, de destacar a escolha de alimentos sazonais, a variedade dos alimentos utilizados, a presença de refeições à base de leguminosas, o aproveitamento de alimentos do pequeno-almoço para algumas merendas e a reutilização de sobras para novas refeições.



O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

desenvolvimento e cidadania
in
LOCO

Organização de planos semanais de refeições

Dia da semana	Pequeno-almoço	Lanche 1	Almoço	Lanche 2	Jantar	Observações
Domingo	Flocos de aveia com iogurte natural + 1/2 laranja	1/2 laranja + 3 amêndoas	Sopa de feijão com couve, abóbora, nabo e batata + bacalhau no forno com batata + cenoura e brócolos cozidos + romã	1 chá ou infusão de ervas sem açúcar + 1 fatia de bolo de iogurte e canela	Sopa de feijão com couve, abóbora, nabo e batata + bolonhesa de carne e cenoura com espaguete + tangerina	
Segunda-feira	1/2 chávena de leite MG com café/cevada + 1 pão de mistura com 1 colher de chá de doce (caseiro/marca branca) + pera	1 iogurte líquido magro (marca branca)	Sopa de feijão com couve, abóbora, nabo e batata + arroz de pescada com cenoura e brócolos + maçã	1 chá ou infusão de ervas sem açúcar + 1 fatia de bolo de iogurte e canela	Sopa de feijão com couve, abóbora, nabo e batata + jardineira de peru com batata, abóbora, courgette e cenoura + pera	
Terça-feira	1/2 chávena de leite MG com café/cevada + 1 pão de mistura com 1 colher de chá de manteiga + 1/2 pera	1/2 pera + 1 tosta	Creme de cenoura e nabo + salada de grão com bacalhau + laranja	1 iogurte de aromas magro (marca branca)	Creme de cenoura e nabo + bifanas estufadas + arroz de grelos + pera	O almoço teve como base o aproveitamento do almoço de domingo
Quarta-feira	Papas de aveia com leite MG + 1/2 banana	1/2 banana	Creme de cenoura e nabo + bifanas no pão + laranja	1/2 de leite MG + 1 fatia de pão de mistura torrado com manteiga	Creme de cenoura e nabo + fricassé de frango + arroz de brócolos + maçã	O almoço teve como base o aproveitamento do jantar de terça-feira
Quinta-feira	1/2 chávena de leite MG com café/cevada + 1 pão de mistura com 1 colher de chá de manteiga + tangerina	1 iogurte líquido magro (marca branca)	Caldo verde de batata-doce + salada de massa com brócolos, couve-flor e frango desfiado + tangerina	1 chá ou infusão de ervas sem açúcar + 1 pão de mistura com 1 fatia de queijo	Caldo verde de batata-doce + feijoada de legumes + maçã	O almoço teve como base o aproveitamento do frango do jantar do dia anterior
Sexta-feira	1/2 chávena de leite MG com café/cevada + 1 pão de mistura com 1 fatia de queijo MG + 1/2 maçã	1 iogurte de aromas magro (marca branca) + 1/2 maçã	Sopa de couve com abóbora, cenoura e batata + lentilhas com cenouras, espinafres e massa + tangerina	1/2 chávena de leite MG + 1 fatia de pão de mistura torrado com manteiga	Sopa de couve com abóbora, cenoura e batata + pescada no forno com batata-doce + couves de bruxelas cozidas + maçã	
Sábado	1/2 chávena de leite MG com café/cevada + 1 pão de mistura com 1 colher de chá de doce + 1/2 laranja		Sopa grão com nabiça, abóbora, cenoura e nabo + lombo de porco no forno com castanhas + salada de mistura de alface, chicória + dióspiro	Flocos de aveia com iogurte natural + 1/2 laranja	Sopa de grão com nabiça, abóbora, cenoura e nabo + faneca em citrinos ao vapor com abóbora e batata + pera	

Quadro 2 Exemplo de um plano de ementas semanal

FAZ as escolhas CERTAS à mesa!

O PRATO CERTO

LOCO desenvolvimento e cidadania

3.2.2. PLANEAR REFEIÇÕES SAUDÁVEIS E ACESSÍVEIS

O planeamento das refeições inicia-se tendo como base os alimentos que se tem casa, depois acrescentam-se os alimentos que estiverem em falta e faz-se uma lista de compras para estes alimentos. Seguir as recomendações da Roda da Alimentação Mediterrânica (Materiais de Apoio 1) durante esta tarefa irá garantir uma alimentação saudável, variada e saborosa para toda a família. O planeamento das refeições irá também contribuir para poupar nas compras, uma vez que as estas passam a ser feitas com base numa lista de compras. O tempo despendido será recuperado no momento das compras e da preparação das refeições.



O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

desenvolvimento e cidadania
in
LOCO

3.2.2.1. COMO PLANEAR AS REFEIÇÕES SEMANAIS

1. Estabelecer um orçamento semanal para a alimentação;
2. Fazer uma lista dos alimentos que tem na despensa e no frigorífico, incluindo o congelador para confirmar os alimentos que tem em casa. É importante verificar a validade, a quantidade e a previsão do consumo dos alimentos;
3. Fazer um plano de refeições semanal (refeições principais e intermédias diárias), de acordo com o orçamento semanal;
4. Preparar o máximo de refeições em casa (pequeno-almoço, marmita para o almoço, merendas da manhã/tarde e jantar);
5. Iniciar sempre o almoço e o jantar com sopa e incluir produtos hortícolas nas refeições;
6. Escolher frutas e produtos hortícolas frescos e da época;
7. Alternar entre a carne, o peixe, os ovos e as leguminosas ao almoço e ao jantar;
8. Variar os acompanhamentos no prato (massa, arroz, batata, batata-doce, sêmola de milho, pão);
9. Prever a utilização das sobras para preparar outras refeições;
10. Fazer uma lista dos alimentos que precisa e segui-la rigorosamente quando for às compras.



FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

O PRATO
CERTO

LOCO
desenvolvimento e cidadania

3.2.2.2. DIA ALIMENTAR SAUDÁVEL

Para fazer uma alimentação saudável é importante distribuir os alimentos ao longo do dia, por várias refeições, de modo a evitar intervalos de mais de três horas e meia sem comer.



No Quadro 3 encontra uma proposta de um dia alimentar e exemplos de alimentos que podem ser incluídos nas refeições que o compõem.

O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

in
desenvolvimento e cidadania
LOCO

Dia Alimentar Saudável

Pequeno Almoço	<ul style="list-style-type: none">- Leite meio-gordo (MG) simples ou- Iogurte natural (líquido ou sólido) ou- Queijo MG (curado ou fresco)
Meio da manhã	<ul style="list-style-type: none">- Frutos secos (figos secos) ou- Iogurte natural (líquido ou sólido) com fruta da época ou com frutos secos oleaginosos (amêndoas, nozes)- Pão de mistura com queijo MG (curado ou fresco)
Almoço / Jantar	<ul style="list-style-type: none">- Sopa de produtos hortícolas- Prato que alterna entre carne, pescado, ovo ou leguminosas e que pode ter como acompanhamentos batata / arroz / massa / sêmola de milho / pão (escolher entre os diferentes cereais ou derivados e tubérculos)- Produtos hortícolas frescos da época (em salada ou cozinhados)- Fruta da época
Lanche	<ul style="list-style-type: none">- Pão de mistura com queijo MG (curado ou fresco) ou fiambre de aves com um chá ou uma infusão de ervas- Leite MG simples ou um iogurte natural (líquido ou sólido) com pão de mistura e fiambre de aves ou- Um iogurte natural (líquido ou sólido) com fruta da época ou- Leite MG simples ou um iogurte natural (líquido ou sólido) com cereais sem açúcar
Ceia	<ul style="list-style-type: none">- Leite MG simples ou 1 iogurte natural (líquido ou sólido) ou- Frutos secos oleaginosos (amêndoas, nozes)

Nota: Ingerir água ao longo do dia, de preferência no intervalo das refeições.

Dia Alimentar Saudável

O dia deve começar com o pequeno-almoço, que deve ser tomado, de preferência, na primeira meia hora após levantar. Esta é uma das refeições mais importantes do dia, quebra o jejum noturno, que não deve ser superior a 10 horas, e repõe a energia necessária para iniciar um novo dia.

As merendas da manhã e da tarde permitem evitar longos intervalos de tempo sem comer contribuindo para uma melhor regulação da saciedade.

Ao almoço e ao jantar é fundamental a presença de uma sopa, logo no início.

A sopa é um alimento à base de produtos hortícolas e água, com muitos benefícios para a saúde pela sua riqueza em fibras, vitaminas, minerais e substâncias com potencial antioxidante, com baixo valor calórico. Para além disso, é um alimento hidratante, muito saciante e de baixo custo. Permite combinar diferentes produtos hortícolas, e para os mais jovens pode representar a principal forma de consumo destes alimentos e contribuir para a ingestão das quantidades diárias recomendadas.

A sopa deve conter três a quatro variedades de produtos hortícolas; batata, arroz ou massa (em alternância) ou leguminosas; água; azeite e sal em quantidades moderadas.

3.2.3. COMPRAR ALIMENTOS SAUDÁVEIS E ACESSÍVEIS

O segredo para poupar nas compras, está em seguir rigorosamente a lista de compras que se elabora com base no plano semanal de refeições, deste modo garante que compra apenas o necessário, não criando oportunidade para gastos supérfluos, que resultam de impulsos do momento.

A compra dos alimentos inicia-se em casa com a elaboração da lista de compras.

Nesta lista são registados os alimentos necessários para fazer as refeições que estão previstas no plano semanal, durante a sua elaboração deve ter em conta que os alimentos refrigerados/congelados devem ficar para o final das compras, pelo que estes devem ser colocados também no final da lista.

Deve consultar os folhetos promocionais e escolher os produtos alimentares em promoção, de acordo com a lista de compras, ou em alternativa consultar os folhetos durante o planeamento das refeições para que estes estejam logo previstos na lista.

Antes de ir às compras deve-se fazer uma pequena refeição, pois a probabilidade de comprar alimentos que não necessita é muito maior quando se está com fome.



O PRATO
CERTO
FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

O PRATO
CERTO

LOCO
desenvolvimento e cidadania

3.2.3.1. DURANTE AS COMPRAS

- Procurar sempre os preços mais baixos;
- Comparar o preço de produtos semelhantes e verificar o preço unitário;
- Optar por produtos de “Marca Branca/Marca Própria” sempre que vantajoso;
- Preferir embalagens de tamanho familiar e dividi-las em casa em doses individuais ou por refeição;
- Aproveitar as promoções para comprar em maior quantidade os alimentos secos (feijão, grão, massa, arroz) e embalados (leite, congelados) necessários para o mês;
- Preferir os produtos frescos, locais e da época, nutricionalmente mais ricos e económicos;
- Lembrar que os produtos hortícolas frescos pré lavados e embalados têm um custo acrescido;
- Evitar os produtos alimentares pré-preparados embalados ou congelados, são mais dispendiosos e nutricionalmente menos adequados;
- Consultar os rótulos das embalagens e verificar os prazos de validade dos alimentos;
- Evitar os alimentos processados, ricos em gordura e sal;
- Evitar os alimentos açucarados.



3.2.3.2. CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS

Estes alimentos são os principais fornecedores de energia do organismo. Neste grupo estão o pão, a batata, a massa, o arroz e as farinhas e os flocos de cereais.

- Preferir “pão fresco” de mistura, em vez de pão embalado, tem maior valor nutricional e, em geral, é mais económico;
- Evitar comprar grandes quantidades de pão, mas se sobrar aproveitar para fazer açordas, migas, ensopados, tostas ou pão ralado;
- Preferir cereais sem açúcar como flocos simples de aveia ou trigo;
- Preferir as massas de trigo-duro;
- Preferir arroz e massas “simples”, aos arrozes especiais (arroz vaporizado, *basmati*, arbóreo) e as massas de cores ou com ovo representam um custo acrescido.



FAZ AS ESCOLHAS
CERTAS À MESA!

O PRATO
CERTO

LOCO
desenvolvimento e cidadania

3.2.3.3. PRODUTOS HORTÍCOLAS E FRUTA

Estes alimentos apresentam uma grande riqueza em fibra, vitaminas e minerais. A Organização Mundial de Saúde (OMS), recomenda uma ingestão diária de 400 g. A presença de uma sopa de hortícolas ao almoço e ao jantar e a ingestão de 3 peças de fruta por dia garante que se cumpre esta recomendação.

A fruta e os produtos hortícolas são alimentos de curta duração. A sua compra deve ser feita semanalmente, de modo a evitar que se estraguem. Podem ser adquiridos nas pequenas mercearias, nos mercados ou aos produtores locais, de acordo com a época própria de cada um. Assim, temos mais garantia que são frescos, locais e da época (ver Quadro 4).

Aqueles que tiverem a possibilidade de os cultivar ou recebam ofertas de familiares ou amigos devem aproveitá-los e conservá-los o melhor possível para evitar que se estraguem.

Tirem tempo para lavar e preparar estes alimentos para congelar, ou para bases de sopa que podem ser também congeladas, para serem utilizadas mais tarde. O aproveitamento da fruta também pode ser feito através da preparação de purés e doces de fruta.



O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

in
LOCO
desenvolvimento e cidadania

Produtos Hortícolas e Fruta

	PRIMAVERA	VERÃO	OUTONO	INVERNO
HORTÍCOLAS	<p>Abóbora, acelga, agrião, alface, batata, beldroegas, beringela, Beterraba, brócolos, cebola, cenoura, chicória, silarcas, chou-chou, courgette, couve bruxelas, couve lombarda, couve portuguesa, ervilhas, espargos, espinafres, fava, feijão verde, grelos, nabiças, nabo, rabanete, rábano, repolho, rúcula, tremoço</p>	<p>Abóbora, acelga, alho roxo, batata, beldroegas, beringela, cebola, cenoura, chicória, chicharo, chou-chou, feijão verde, pimento, tomate rosa</p>	<p>Abóbora, acelga, agrião, alface, batata, batata doce, beldroegas, beringela, beterraba, brócolos, cebola, cenoura, chicória, chou-chou, cogumelos, courgette, couve bruxelas, couve portuguesa, couve flor, endívias, espinafres, grelos, nabiças, nabo, pepino, pimento, rabanete, rábano, repolho, tomate</p>	<p>Abóbora, acelga, agrião, aipo, alface, alho francês, beterraba, brócolos, cebola, cenoura, pau roxo, chicória, couve bruxelas, couve lombarda, ervilhas, espargos, espinafres, funcho, grelos, nabiças, nabo, rabanete, rábano, repolho, rúcula, tomate rosa, tomate de inverno</p>
FRUTAS	<p>Ameixa, amora, ananás, banana, cereja, laranja, limão, maçã, morango silvestre, nêspira, tangerina, pinhão</p>	<p>Albricoque, alperce, ameixa, amora, ananás, banana, cereja, figo, framboesa, laranja, limão, maçã, melancia, melão, meloa, mirtilo, morango, pera, pêssego, uva</p>	<p>Ameixa, amêndoa, amora, ananás, avelã, banana, castanha, dióspiro, kiwi, laranja, limão, maçã, marmelo, medronho, noz, pera, pêssego, romã, tangerina, uva</p>	<p>Amêndoa, amora, ananás, avelã, banana, laranja baía, limão, maçã, noz, pera, pinhão, tangerina</p>

Quadro 4 Produtos sazonais regionais do Algarve



3.2.3.4. LEGUMINOSAS

As leguminosas caracterizam-se por serem ricas em hidratos de carbono de absorção lenta, fibra, proteínas, vitaminas do complexo B, minerais (cálcio, ferro, fósforo, potássio e magnésio) e substâncias antioxidantes. O que as torna boas alternativas ou complementos à carne, peixe e ovos. Neste grupo estão as leguminosas frescas (ervilha, fava) e as leguminosas secas (feijão, grão, lentilha, ...).

Diminua o consumo de carnes e de pescado aumentando o consumo de leguminosas.



3.2.3.5. CARNES, PESCADO E OVO

A carne, o pescado e os ovos são fornecedores de proteína de alto valor biológico (boa qualidade) mas o consumo baixo a moderado destes alimentos é o suficiente para suprir as necessidades diárias do organismo. Considera-se adequado o consumo de 1 ovo por dia (tamanho M), desde que seja em substituição da carne e integrado numa alimentação saudável.

- Escolher a carne (aves, porco) e peixe mais económicos, procurando adquirir carnes que tenham menos peles e gorduras visíveis, e reduzir a quantidade total de carne que se consome;
- Preferir sempre que possível, peças inteiras (frango inteiro, peixe congelado inteiro), é mais económico que as partes já cortadas;
- Optar por peixe congelado é uma boa alternativa quer do ponto de vista económico quer da qualidade;
- Preferir fiambre fatiado no balcão, é mais económico;
- Verificar nas carnes pré-embaladas, a data de abate ou início de comercialização, de modo a garantir que compra aquelas que sejam mais recentes e a data limite de consumo seja mais alargada.



O PRATO
CERTO
FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

LM
LOCO
desenvolvimento e cidadania

3.2.3.6. LATICÍNIOS

O consumo moderado de leite, iogurte e queijo contribui para uma boa saúde óssea, pelo seu teor em cálcio e fósforo e pela biodisponibilidade destes, uma vez que são melhor absorvidos pelo organismo.

- Preferir pacotes de leite de 1 L - 1,5 L pois são mais económicos que os pacotes individuais de 200 ml;
- Preferir iogurtes de "Marca Branca/Marca Própria" em embalagens com maior número, pois são sempre mais económicos, mas ter sempre em atenção as promoções que estão a decorrer;
- Preferir queijos meio-gordos ou magros inteiros ou fatiados no balcão, os queijos fatiados e pré-embalados, são em geral mais dispendiosos.



3.2.3.7. OUTROS ALIMENTOS: LEITURA DE RÓTULOS DOS PRODUTOS ALIMENTARES

O prazo de validade representa o tempo médio que um alimento demora para se deteriorar. No final do prazo de validade, o produto desenvolveu alterações nas suas características organolépticas - sabor, aroma, textura, aparência - que fazem com que deixe de ser aceitável ou apelativo, podendo ocorrer contaminação por microrganismos e comprometer a segurança alimentar.

Antes de consumir qualquer alimento deve-se ter o cuidado de verificar se está dentro do prazo de validade, consumindo sempre primeiro aqueles que têm um prazo de validade mais curto.

Outros alimentos: leitura de rótulos dos produtos alimentares

- Verificar com atenção o prazo de validade, é importante distinguir entre data de durabilidade mínima ("consumir de preferência antes de..." ou "consumir de preferência antes do fim de..."), e a data limite de consumo ("consumir até...");
- Ler com atenção a lista de ingredientes. Os ingredientes que aparecem mencionados em primeiro lugar existem em maior quantidade no alimento que está a comprar;
- Estar atento à informação nutricional e às quantidades de gordura, açúcares e sal que nela constam, fazer as escolhas alimentares, de acordo com a informação do semáforo nutricional (ver Figura 7). A cor verde indica as quantidades adequadas em que estes nutrientes devem estar presentes nos alimentos e a cor vermelha indica que estão muito acima das quantidades recomendadas.

A leitura do rótulo do produto alimentar que está a escolher é muito importante, permite-lhe fazer opções mais saudáveis e adequadas às suas necessidades.



Figura 7 Semáforo Nutricional ⁵

⁵ Fonte - Departamento e Ministério da Saúde do Reino Unido

3.2.4. BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS

Armazenar e conservar os alimentos de forma correta evita a sua deterioração e desperdício (Figura 8).

67 % dos alimentos desperdiçados em casa são causados pelo deficiente armazenamento dos mesmos. Assim, deixamos algumas sugestões de preservação.



Figura 8 Organização frigorífico

3.2.4.I. ARMAZENAR ALIMENTOS REFRIGERADOS

A organização dos alimentos no frigorífico é uma parte crucial para que tenham maior durabilidade e se mantenham fresco durante mais tempo, evitando assim desperdícios alimentares. Uma melhor conservação tem um impacto direto na redução do desperdício alimentar. O frigorífico não deve estar cheio (o ar deve circular).

Que alimentos se devem colocar nas prateleiras superiores dos frigoríficos?

Na parte superior devem colocar-se as refeições pré-cozinhadas, sobras alimentares (até 72 horas). Nesta parte as temperaturas são mais adequadas (Quadro 5) e constantes para este tipo de alimento, evitando assim possíveis contaminações alimentares.

Nas prateleiras intermédias, colocar produtos e charcutaria, saladas preparadas, conservas abertas.

ALIMENTOS REFRIGERADOS		
Tipo de Alimento	Temperaturas Máximas	Tempo
Frutas, verduras e legumes	10° C	72h
Frios e lacticínios industrializados e sobremesas	8° C	24h
	6° C	48h
	4° C	72h
Carnes, aves	4° C	72h
Peixes	2° C	24h
Peixes cozidos	4° C	24h
Alimentos cozidos	4° C	72h

Quadro 5 Temperaturas máximas alimentos refrigerados

3.2.4.1.1. QUE ALIMENTOS SE DEVEM COLOCAR NAS PRATELEIRAS INFERIORES DO FRIGORÍFICO?

Devem-se colocar a carne, pescado (até 48 horas) e lácteos ou à base de laticínios. Devem estar hermeticamente fechados, não só para preservarem a frescura, mas também para que as bactérias e odores não se espalhem para os outros alimentos.

As frutas, hortaliças e leguminosas frescas devem ser colocadas nos compartimentos inferiores do frigorífico, tendo assim maior durabilidade porque normalmente são zonas com compartimentos fechados e com a temperatura mais adequada para este tipo de alimentos.



3.2.4.1.2. PORQUE NÃO DEVE MISTURAR FRUTAS E VEGETAIS NO MESMO COMPARTIMENTO DO FRIGORÍFICO?

Misturar frutas e vegetais na mesma gaveta não é o mais adequado, já que muitas frutas (pêssegos, maçãs, quivis, ameixas, peras, por exemplo) emitem gases que aceleram a decomposição dos vegetais. Uma conservação mais eficiente evita que os alimentos se desperdicem e se poupe nas compras.

3.2.4.1.3. QUE ALIMENTOS SE DEVEM COLOCAR NA PORTA DO FRIGORÍFICO?

É nesta zona do frigorífico que as temperaturas são mais altas. A porta do frigorífico é ideal para colocar sumos, água, creme vegetal e bebidas. Coloque os ovos na parte inferior do frigorífico e se possível num porta ovos ou caixas herméticas.



3.2.4.1.4. A QUE TEMPERATURA DEVE ESTAR O FRIGORÍFICO?

O frigorífico deve estar a uma temperatura inferior a 5° C de forma a evitar o desenvolvimento bacteriano e provocar possíveis contaminações alimentares.

3.2.4.1.5. COMO LIMPAR O FRIGORÍFICO?

De forma regular tente realizar a higienização do frigorífico pelo menos uma vez por mês. A limpeza permite reduzir o nível bacteriano e maus odores. Retire todos os alimentos do frigorífico, retire cuidadosamente todas as prateleiras e lave com água e desengordurante / desinfetante. Seque e volte a passar com água e vinagre.

Não deixe embalagens abertas dentro do frigorífico nomeadamente as de metal (ex: conservas de atum ou peixe, conservas de grão ou feijão) deve passar os alimentos para uma caixa de vidro ou plástico com tampa, identificando o produto e a data de abertura da embalagem original.



Forre as gavetas do frigorífico com papel de cozinha, ajuda a absorver a humidade natural das frutas e legumes e permite que se conservam durante mais tempo.

FAZ as escolhas CERTAS à mesa!

O PRATO CERTO

LOCO
desenvolvimento e cidadania

3.2.4.1.6. ALIMENTOS A EVITAR COLOCAR NO FRIGORÍFICO?

Não coloque o pão no frigorífico. É preferível congelar o pão fresco.

Os tomates devem ficar à temperatura ambiente, para que não fiquem farinhentos nem inodoros. Alimentos como alhos, abóboras e batatas devem ficar fora do frigorífico em ambientes secos e escuros e a uma temperatura não muito alta.

Não deve colocar alimentos quentes. Sempre que os alimentos estiverem quentes e/ou após a confeção, a melhor forma de os deixar arrefecer é em recipientes mais largos e destapados de forma a não promover condensação. Caso exista o risco de poeiras ou insetos no local deve colocar uma rede protetora por cima do recipiente. Deixar no máximo a temperatura ambiente para arrefecer durante duas horas. Se a temperatura ambiente for muito elevada no verão tente colocar no local mais fresco da sua habitação e posteriormente no frigorífico a uma temperatura inferior a 5°C para refrigerar e conservar ou a -18° C caso necessite de congelar e conservar o alimento.



O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

in
LOCO
desenvolvimento e cidadania

3.2.4.2. ARMAZENAR ALIMENTOS CONGELADOS

Um dos cuidados a ter nos produtos congelados é a data de conservação dos mesmos.

3.2.4.2.1. O QUE SE DEVE COLOCAR NO CONGELADOR?

O congelador não serve apenas para guardar comida já congelada. Pode colocar alimentos confeccionados, nomeadamente aqueles que tenham feito em grande quantidade e queira utilizar nas próximas semanas como por exemplo: Sopa, tortilhas, molhos ou outro tipo de refeições. Coloque esses alimentos cozinhados em doses individuais hermeticamente fechados identificando os com uma etiqueta (coloque nome do produto e data de confeção/ congelação) e que já tenham esfriado. Pode guardá-los com congelador e ir tirando à medida da sua necessidade de consumo. No caso de cozinhados líquidos, não encha o recipiente até cima porque os alimentos dilatam-se com a congelação, podendo acabar por abrir a tampa.

Se tiver muitas sobras de pão é preferível colocar o pão no congelador, podendo ficar até três meses. Caso tenha sobras de pão mais duro pode colocá-lo fatiado na congelação e à medida que necessite por exemplo para fazer torradas é só retirar do congelador podendo usá-lo rapidamente na torradeira.

CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS CONGELADOS

O tempo de vida comercial, dos alimentos, conservados em câmaras de congelação, geralmente é recomendado pelo produtor e vem indicado na embalagem. Se essas indicações não estiverem disponíveis, podem ser seguidos os tempos recomendados:

Alimentos	Tempo de vida (meses)
Marisco	3
Peixes gordos	3
Pão e bolos	3
Peixes Magros	6
Frango e aves de caça	10
Carnes de Vaca	12
Hortaliça	12

Quadro 6 Temperaturas máximas alimentos refrigerados ⁶

Não deve congelar iogurtes, natas, queijo fresco ou seco (desfazem-se ao descongelar), ovos com casca ou gemas, sobremesas de gelatina, alface, batata, courgette e aipo.

⁶ Fonte - Monteiro, V. 1999

3.2.4.2.2. COMO DESCONGELAR ALIMENTOS?

Os alimentos podem ser descongelados no frigorífico em descongelação gradual, na prateleira mais baixa (carne ou peixe crus). Deve ser evitado o contacto dos sucos escorridos com os alimentos, para tal deve retirá-lo da embalagem original e colocar num recipiente adequado (com grelha). Para uma preparação “mais urgente” utilizar água potável fria («21° C), com o alimento protegido do contato com a água, (esta descongelação não poderá ser superior a 2 horas).

Depois de descongelados não podem voltar a ser congelados (exceto se os confeccionarmos). Vegetais ultracongelados não são descongelados mas sim adicionados congelados à confeção.

3.2.4.2.3. COMO LIMPAR O CONGELADOR?

A limpeza do congelador é igual à do frigorífico, com a diferença que devemos ir retirando o gelo acumulado que ocupa espaço e gasta mais energia.



O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

in
desenvolvimento e cidadania
LOCO

3.2.4.3. ARMAZENAR ALIMENTOS SECOS

A despensa deve estar à temperatura ambiente, ser fresca, arejada, sem humidade e não estar exposta à luz solar. Aqui conservam-se os alimentos não perecíveis como massas, arroz, cereais, conservas, leguminosas secas, especiarias, frutos secos, óleos, azeite e vinagre.

Nas prateleiras superiores devem ficar os alimentos mais secos (massa, arroz, cereais), nas prateleiras do meio, colocam-se os enlatados (tomate, atum, sardinha, leguminosas). Nas prateleiras inferiores devem ser guardados os alimentos líquidos (azeite, vinagre, óleo e leite).

Comprar estes alimentos avulso e em quantidades familiares (conservando em frascos adequados e fechados), pode ser uma forma de poupar e reduzir plásticos e embalagens.



FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

O PRATO
CERTO

LOCO
desenvolvimento e cidadania

3.2.5. TÉCNICAS PARA POUPAR NA COZINHA

Preparar refeições saudáveis económicas também é poupar no momento da sua preparação, escolhendo a melhor forma de cozinhar, o que inclui a utilização racional da água, da eletricidade e do gás, e aproveitar todos os nutrientes dos alimentos. Para isso existem algumas técnicas que tornam a preparação das refeições mais eficiente, poupando tempo e custos.

Em baixo apresentam-se algumas dessas técnicas:

- Descongelar os alimentos no frigorífico na noite anterior, reduz para metade o tempo de confeção;
 - Cortar os alimentos em pedaços menores, reduz o tempo de cozedura e o tempo de arrefecimento (caso queira conservar e usar mais tarde);
 - Utilizar a panela de pressão, acelera o tempo de cozedura e reduz em cerca de 75 % o gasto de energia, com a vantagem de reter melhor os nutrientes e o sabor dos alimentos;
 - Cozinhar com menor quantidade de gordura e água, torna mais rápido o tempo de cozedura;
 - Ferver a água num jarro elétrico é mais rápido e envolve menos custos do que aquecê-la numa panela;
 - Tapar a panela e acrescentar o sal quando a água começa a ferver, acelera o tempo de fervura da água nos cozidos.
- Usar o forno para preparar várias refeições: aquecer o forno implica um gasto acrescido de energia que deve aproveitar (por exemplo, ao fazer uma refeição principal, aproveitar e fazer um bolo ou uma quiche, assar batata-doce, ...);
 - Cozinhar mais do que um alimento na mesma panela e ao mesmo tempo (por exemplo cozer brócolos, batatas, cenouras e pescada no mesmo recipiente).
 - Fazer sopas. Por exemplo, fazer uma base de sopa para 1 semana e congelar ou guardar no frigorífico, e adicionar em cada dia, um hortícola diferente;
 - Fazer pratos de panela/tacho (jardineiras, caldeiradas, estufados, ensopados, feijoadas). Estas refeições permitem usar uma variedade maior de alimentos na sua confeção e em quantidades mais pequenas, permitem reduzir o consumo de carne e pescado e impedem a perda de vitaminas e minerais durante a cozedura;
 - Aproveitar a água da cozedura dos hortícolas para fazer arroz ou massa (esta água é rica em nutrientes provenientes dos hortícolas);
 - Escolher e seguir uma receita para confeccionar e comprar exatamente as quantidades necessárias.

O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

in
LOCO
desenvolvimento e cidadania

3.2.5.I. APROVEITAMENTO DE SOBRAS ALIMENTARES

Para aproveitar os alimentos deve conservá-los de modo a preservar as suas características organolépticas e condições microbiológicas, para isso deve mantê-los no frigorífico ou congelá-los quando há sobras. Deve reaquecer os alimentos a uma temperatura igual ou superior a 75°C, no mínimo, durante 15 segundos. Os alimentos reaquecidos devem ser consumidos de imediato e não devem voltar a ser reaquecidos.

Refeições com carne picada, ovos, marisco, fiambre, maionese, natas e outros molhos são de alto risco, o que significa que temos de respeitar as temperaturas de refrigeração da conservação dos alimentos. Sempre que usar estes alimentos deve voltar a colocá-los o mais rapidamente no frigorífico. Depois de confeccionados devem ser imediatamente consumidos e, nunca devem ficar à temperatura ambiente, mais de duas horas.

O pão, a massa e o arroz são alimentos que muitas vezes se adquirem ou preparam a mais, mas podem ser aproveitados de diversas formas, de modo a evitar o seu desperdício.

- Pão: torradas, tostas, rabanadas, pão ralado, sopa de alho (açorda), ensopados. Para aproveitar o pão da véspera borriefe-o com água superficialmente e coloque-o no forno cerca de 5 minutos.
- Massa: quando tiver sobras de massa escorra-a bem, verta um fio de azeite e mexa bem para ficar distribuído. Guarde num recipiente fechado. Conserva-se por cerca de 2 dias.
- Arroz: bolinhos de arroz, empadão.

Os produtos hortícolas e as frutas também podem ser rentabilizados para além da sua utilização habitual.

- Talos de vegetais: caldos de vegetais para sopas, arroz, massa.
- Fruta: purés, sumos, doces, compotas, ou consumir cozida ou assada.

3.2.6. PREPARAR REFEIÇÕES SAUDÁVEIS E ACESSÍVEIS

3.2.6.1. EM CASA

Chegar a casa e ter de pensar que refeição preparar nem sempre é uma tarefa fácil ou criativa, fazendo com que essa tarefa se torne aborrecida e por vezes recorramos a alimentos menos saudáveis ou refeições pré-feitas tornando a alimentação do agregado familiar mais dispendiosa.

A regra de ouro é saber sempre o que temos na despensa, frigorífico e congelador realizando um planeamento semanal das refeições a preparar.

A sopa deverá sempre fazer parte das principais refeições. Pode variar as sopas ou até mesmo cozinhar as sopas para a semana com a família. Acaba por ser uma tarefa divertida e a participação de todos torna a alimentação muito mais “saborosa” do ponto de vista de distribuição de tarefas.



O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

in
desenvolvimento e cidadania
LOCO

3.2.6.1.1. DICAS PARA SOPAS

- 1.** Não cozinhe em demasia os legumes. Corte os legumes em pequenos pedaços para a cozedura da sopa, quando estiverem semi-cozinhados triture-os com uma varinha elétrica até reduzir a puré ou creme. Desta forma o valor nutricional da sopa será muito maior. Inclua sempre ervas aromáticas na sopa no final da cozedura ou até mesmo quando está a almoçar ou jantar, incluindo ervas aromáticas frescas picadas por cima da sopa. A utilização de ervas aromáticas reduz a quantidade de sal, tornando a sopa mais apetitosa e saudável.
- 2.** No final da confeção de uma refeição, quer seja uma sopa ou guisado etc. utilizar, para além das ervas aromáticas frescas, umas gotas de sumo de limão ou laranja, tornando a refeição mais saborosa e fresca ao paladar. Os ingredientes cítricos abrem o nosso paladar tornando a refeição mais saborosa.
- 3.** Na primavera e verão inclua nas suas refeições sopas frias tais como sopa fria de melão e gaspacho. São frescas, nutritivas e uma combinação excelente em dias mais quentes.
- 4.** A cebola, o alho e o alho francês são ingredientes importantes para dar sabor às sopas, têm um valor nutricional muito elevado, por isso sempre que confeccionar uma sopa tente incluir estes pelo menos um destes três ingredientes.
- 5.** Sempre que cozinhar legumes deve aproveitar a água da cozedura para a confeção de todo o tipo de cozinhados. Na sopa tente utilizar esta água e não água regular da torneira. A água da cozedura dos legumes tem mais sabor e maior valor nutricional, conferindo aos cozinhados um sabor excepcional sem ter de recorrer tanto ao uso “abusivo” de sal e gorduras.

FAZ AS ESCOLHAS
CERTAS À MESA!

O PRATO
CERTO

LOCO
desenvolvimento e cidadania

3.2.6.1.2. DICAS PARA SALADAS

- 1.** As saladas são receitas tão versáteis que conseguem adaptar-se facilmente a qualquer paladar. Por isso, manter combinações saudáveis, nutritivas e naturais, serão sempre as melhores escolhas. As saladas, quer sejam servidas como entrada, guarnição ou prato principal, tornam-se refeições que combinam com tudo. Podem confeccionar-se saladas com frutas, sementes, legumes, leguminosas, especiarias e até proteínas de origem animal (carne, peixe, queijo ou ovos) que aumentam o valor nutritivo do prato.
- 2.** Deixe tudo já lavado e separado em recipientes. Deixe os tomates, pepino, cenoura ou outros legumes já lavados e devidamente guardados em caixas hermeticamente fechados para ficarem sempre disponíveis para as refeições a preparar. Sempre que cortar vegetais, corte maior quantidade para guardar no frigorífico e poupar tempo para as saladas a realizar nos próximos três dias.
- 3.** Nas saladas misture texturas: ingredientes macios (queijos e frutas), crocantes (oleaginosas), cremosos (iogurte) e finos (folhas), formam uma salada mais completa, com diversos sabores e cores. A combinação pode ser diversa, com ou sem molho, temperada com azeite, sumo de limão, iogurte etc
- 4.** Não utilize sempre o mesmo tempero nas saladas: Azeite e vinagres são os tradicionais. Crie outros temperos e ingredientes que possam acompanhar a sua salada. O sal de ervas, por exemplo, já pode trazer um sabor diferente, utilizado muito pequenas quantidades de acordo com as recomendações da Direção Geral de Saúde (2 g de sal por refeição no máximo). Use e abuse de ervas aromáticas quer frescas quer desidratadas. Alecrim, paprica, manjeriço, poejos, cebolinho, estragão, hortelã e outras ervas aromáticas também farão com que a salada ganhe um sabor diferente e também maior valor nutricional.

O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

desenvolvimento e cidadania
in
LOCO

DICAS PARA SALADAS

- 5.** Use frutos secos para guarnecer as saladas. Dão sabor, crocância e aumentam o valor nutricional da salada.

- 6.** Não use molhos industriais para temperar as saladas, estes molhos possuem muito sódio e conservantes. Crie os seus próprios molhos caseiros que pode guardar no frigorífico durante alguns dias ou semanas, dependendo do tipo de molho. Ex: Molho de iogurte com pepino para guarnecer saladas: “use dois iogurtes naturais, 10 ml de azeite, 100 g de pepino ralado com casca, pimenta preta moída e uma erva aromática a gosto (cebolinho, salsa, coentros, manjerição etc...) Misture tudo e no final junte sumo de meio limão ou laranja. Este molho serve para temperar qualquer tipo de salada verde.

- 7.** Há quem ame as saladas e quem as coma por obrigação, por isso, garanta que a salada seja colorida torna-a mais apelativa e apetitosa. Acrescente queijo ralado magro, alecrim, folhas de hortelã que, além da aparência, garantem mais nutrientes. Por exemplo, o queijo fresco aumenta a quantidade de cálcio ingerida na refeição, beneficiando os ossos e músculos, e a hortelã abre o palato facilitando o processo digestivo.



FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

O PRATO
CERTO

LOCO
desenvolvimento e cidadania

3.2.6.1.3. DICAS PARA REFEIÇÕES DE “TACHO”

- 1.** Use os alimentos todos a cru. Se for uma caldeirada de peixe corte os legumes (batatas, pimentos e tomate etc.) em pedaços mais finos de forma a que todos os ingredientes cozam uniformemente e ao mesmo tempo. Para aumentar o sabor destes cozinhados use sempre um caldo que tenha já congelado de outras refeições e use sempre ervas aromáticas frescas ou secas no final.
- 2.** Não deixe cozinhar em demasia os guisados ou as caldeiradas. Após fervura, caso se trate de peixe, deixe no máximo 15 minutos em lume brando. Use vinho branco para as caldeiradas, dá sabor e frescura aos alimentos.
- 3.** Use o azeite e sal no final da cozedura da refeição.



3.2.6.2. FORA DE CASA

Comer fora de casa de forma saudável pode ser um desafio e nem sempre uma tarefa fácil e saudável. Temos cada vez mais opções disponíveis nos restaurantes nos dias de hoje.

- 1.** Consumo de água: beba bastante água ou infusões de ervas o dia inteiro, mesmo sem sentir sede. Muitas vezes temos a sensação que estamos com fome, mas muitas vezes podemos estar desidratados.
- 2.** Diminua a quantidade no prato. Experimente pedir uma entrada como prato principal, ou servir sua comida no prato de sobremesa no self-service. Muitas vezes ficamos satisfeitos com menos do que imaginamos. Poderá parecer estranho mas tente realizar esta tarefa de forma gradual.
- 3.** Planear a refeição fora de casa torna-se de vital importância. Antes de chegar ao restaurante comece a pensar se vai pedir carne ou peixe, tendo em conta o que comeu nos dias anteriores. Evite os fritos. Dê preferência aos cozidos e aos legumes.
- 4.** Faça escolhas inteligentes e dê preferência às opções com mais vegetais do menu, ou coloque-os primeiro no prato no *self-service*.
- 5.** Evite as sobremesas doces. Sempre que existir no menu fruta do dia, dê preferência a estes alimentos.



O PRATO
CERTO
FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

LOCO
desenvolvimento e cidadania

Fora de casa

6. A sopa deverá fazer parte das suas refeições fora de casa. Para além de serem nutritivas e saudáveis vão saciar-nos mais evitando os abusos no prato principal.
7. Tempere a sua própria salada com azeite e vinagre. Desta forma consegue controlar o uso de gordura e sal. De preferência evite o sal nas saladas.
8. Antes de ir almoçar coma uma peça de fruta e beba água. Quando chegar ao restaurante irá fazer escolhas mais acertadas porque a sensação de fome estará diminuída.
9. Como guarnição deverá ter vegetais e um hidrato de carbono (massa, arroz ou batata). Nunca escolha dois ou três hidratos de carbono no mesmo prato.
10. Evite as entradas como pão com patês e manteigas. Evite também as azeitonas, que na maior parte das vezes são de produção industrial com muitos conservantes e valores de sal muito elevados. Não acrescem valor nutricional.
11. Se o seu prato estiver demorado peça uma salada para confortar o estômago. Normalmente as sopas estão já confeccionadas, pelo que deverá começar a refeição sempre por uma sopa.
12. Substitua os habituais almoços em cadeias de *fast-food* pelas refeições do refeitório, por exemplo. Além de poupar, consegue manter hábitos alimentares adequados e mais saudáveis. Se sobraram alimentos, peça uma caixa e/ou marmitta e leve-os consigo.
13. Se tem de realizar os seus lanches do meio da manhã e da tarde fora de casa, vá precavido com alimentos, em vez de recorrer ao café ou à pastelaria. Leve consigo uma peça de fruta, um pacote de leite, uma sandes, uma fatia de bolo caseiro, barritas feitas em casa ou frutos secos.

O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

in
LOCO
desenvolvimento e cidadania

3.2.6.3. SUBSTITUIÇÕES INTELIGENTES

O consumo moderado a baixo de sal, gordura e açúcar é essencial para garantir refeições saudáveis. Existem vários alimentos e técnicas que podem ser usados de modo a diminuir o consumo destes nutrientes.

O sal pode ser substituído por ervas aromáticas ou por pequenas quantidades de especiarias para melhorar o sabor dos cozinhados.

Para reduzir o consumo de gordura, usar pequenas quantidades de azeite, óleo de amendoim ou banha, na confeção dos alimentos; evitar produtos processados que contenham “gordura vegetal hidrogenada” ou “*trans*” e retirar peles e gorduras visíveis de carnes e peixes.

Na hora de grelhar carne ou peixe, utilizar uma grelha que permita libertar a gordura do alimento, deixar aquecer bem a grelha ou a placa, deste modo dispensa a adição de gordura ao alimento. Na confeção de bolos e doces, queques e outras guloseimas, se substituir o óleo vegetal por compota de maçã (preferencialmente), tornará os seus doces mais saudáveis, sem perder pitada de sabor. No Quadro 7, apresentam-se mais algumas técnicas para reduzir a gordura na alimentação diária.

Em vez de	Preferir
Torrada com manteiga ou margarina	Torrada com azeite
Molhos com natas, manteiga ou outras gorduras	Leite magro engrossado com leite em pó ou farinha
Natas na preparação de temperos	logurte magro com limão
Conservas em óleo	Conservas em água
Donuts, croissants e pães de leite	Bolos sem gordura, pão de mistura
Gordura na confeção	Usar recipientes que dispensem gordura

Quadro 7 Técnicas para reduzir o consumo de gordura

3.2.6.7. MENOS SAL, MAIS SABOR!

A adição de ervas aromáticas e especiarias conferem sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal [ver Quadro 8 (1), (2) e (3)] outras formas de diminuir a ingestão diária de sal consistem em: evitar alimentos ricos em sal (queijos muito salgados, produtos de charcutaria, aperitivos e outros alimentos salgados, algumas conservas, etc); preparar marinadas para temperar carnes ou peixes; cozinhar em pouca água ou a vapor; utilizar a água da cozedura de vegetais, peixe e carne para preparar caldos aromáticos para outras receitas ou como base para uma sopa e demolhar bem os alimentos salgados.

Ervas aromáticas	Tipo de iguaria/alimento/ usos culinários
Alecrim	Mais adequado a carnes, nomeadamente para marinar e assar no forno. Não exagerar na quantidade nem deixar queimar no forno porque o sabor é muito forte e pode tornar-se adstringente. Pode ser usado também com carnes estufadas, guisadas e cozidas. Casa muito bem com carnes de porco e borrego. Excelente para realizar azeites aromatizados.
Aipo	Perfeito para sopas e caldos vegetais. Ótima utilização em saladas usado em cru ralado. Casa muito bem em caldos de peixe pelo seu aroma frutado e fresco.
Alho e rama de alho verde	O alho tem uma utilização transversal na cozinha portuguesa e serve para dar sabor a pratos de peixe, carne e legumes. Serve para marinar carnes e peixes e também nos refogados, embora estes últimos devam ser evitados de forma a não adulterar as propriedades do azeite no refogado. A rama de alho verde pode ser utilizado para aromatizar leguminosas, nomeadamente favas e ervilhas.
Cebola	Use e abuse na cebola em todos os pratos. A cebola intensifica o sabor de sopas, pratos vegetarianos de carne e de peixe. Use a cebola também em cru em saladas, cortando-a de forma muito fina, podendo nalguns casos usar a cebola em marinagens de peixe com citrinos
Cebolinho	Sabor fresco e frutado combina muito bem a cru em molhos de iogurte e/ou saladas. Combina muito bem com a maioria dos pratos mas os pratos de eleição são as sopas, leguminosas e vegetarianos e todo o tipo de peixe e marisco.

Quadro 8 (1) Utilização de ervas aromáticas

Menos sal, Mais sabor!

Ervas aromáticas	Tipo de iguaria/alimento/ usos culinários
Coentros	Excelente erva aromática para utilizar em pratos de peixe e mariscos. Sopas, ensopados, caldeiradas, comida de tacho, saladas frias a cru, arroz, leguminosas etc. Embora não tão frequente os coentros também combinam com pratos de guisado de borrego e vitela.
Funcho em rama ou bolbo	Sabor intenso e forte, fresco combina muito bem com saladas frias e peixe e mariscos. Alguns tipos de molhos de iogurte, maionese, vinagretes e marinadas é uma erva aromática a considerar. A rama é ótima para caldos, o bolbo pode ser ralado ou laminado e utilizar em saladas.
Erva-cidreira	Ótima para fazer águas aromatizadas e chás frios ou quentes e infusões. Em sobremesas também é uma ótima escolha para dar frescura e aroma.
Estragão	Embora não muito corrente ao nível doméstico, é uma erva aromática que combina muito bem com molhos, saladas e ovos mexidos. Molhos confeccionados com estragão são perfeitos para guarnecer peixes e mariscos.
Gengibre	Um ingrediente não muito frequente na cozinha portuguesa, mas que tem especial destaque em águas aromatizadas, chás e infusões, pratos de peixe ou em pratos em que que queremos um sabor mais intenso e picante (estufados e guisados quer sejam de carne ou peixe).
Hortelã	Combina muito bem com carne de borrego e cabrito. Ótimo para sumos, chás, águas aromatizadas e infusões. Combina bem com saladas, sobremesas tais como gelados e tem a particularidade de “abrir” o sabor dos alimentos, quer pela sua frescura quer pelo aroma fresco.

Quadro 8 (2) Utilização de ervas aromáticas



MENOS SAL, MAIS SABOR!

As ervas aromáticas podem ser usadas muito em função do gosto individual. Por vezes algumas ervas aromáticas parecem não combinar com o alimento, todavia, o mais importante é que cada pessoa as utilize em detrimento do uso exagerado de sal e satisfaça o paladar do utilizador. Devem-se privilegiar as ervas aromáticas da estação e se possível as que temos de produção doméstica no nosso quintal ou até uma simples varanda do apartamento. Use as ervas aromáticas o mais fresco possível e sempre no final da confeção do alimento de forma a preservar as propriedades nutritivas e de sabor da erva aromática utilizada. A cor na alimentação também é importante, por isso deve utilizar as ervas aromáticas no final da cozedura e nunca submetê-las a altas temperaturas. Para além das ervas aromáticas frescas também pode utilizar as desidratadas e/ou secas para dar sabor aos seus pratos. Neste caso pode usar as aromáticas secas no início da confeção do prato, retificando sempre no final com mais ervas aromáticas fresca e /ou secas.

Ervas aromáticas	Tipo de iguaria/alimento/ usos culinários
Louro seco	Excelente para estufados, guisados e assados de carne de porco e vitela. Ótimo para marinagens de carne em vinha de alho.
Manjeriço	Usado a cru em saladas, molhos, tibornas de pão e azeite, molhos de tomate, vinagretes, Pizzas caseiras, molho <i>pesto</i> . Combina muito bem com peixe e mariscos e utilizado em molhos para guarnecer pescado e mariscos.
Salsa	A salsa tem um sabor muito agradável a grande parte das pessoas. O seu sabor e aroma muito equilibrado e neutro faz com que possa ser utilizado em quase todo o tipo de iguarias tais como: Sopas, peixe, carne, saladas, leguminosas etc..)
Tomilho	O tomilho quer fresco quer seco pode ser utilizado em carnes para marinar ou em estufados, guisados e assados de carnes.
Orégãos	Os orégãos secos dão muito sabor a saladas, massas, pão, tibornas. Combina muito bem com molhos de tomate, queijo fresco, pizzas caseiras etc...
Poejo	O poejo casa muito bem com sopas de peixe, açordas de pescado ou marisco. Pratos de ervilhas, favas e sopas de legumes também é uma combinação possível. Chás, infusões e águas aromatizadas têm um aroma agradável e fresco cheio de corpo e estrutura. Combina muito bem com limão e chás e infusões de limão.

Quadro 8 (3) Utilização de ervas aromáticas

3.2.7. PORÇÕES ADEQUADAS DE ALIMENTOS

Os alimentos fornecem os nutrientes e a energia necessários para assegurar a sobrevivência e o bem-estar a nível físico, mental e social. Para tal, é importante garantir o equilíbrio entre os alimentos que ingeridos e as necessidades nutricionais e energéticas. Praticar uma alimentação saudável, é o caminho para garantir este equilíbrio, o mesmo será dizer para garantir um bom estado nutricional, e consequentemente um bom estado de saúde.

Uma das principais regras da alimentação saudável é a sua diversidade, isto é, variar os alimentos que se consomem, para isso, basta respeitar a sazonalidade dos alimentos e seguir as orientações da Roda dos Alimentos, que indica a variedade de alimentos com propriedades nutricionais semelhantes que constituem cada grupo de alimentos presente na Roda dos Alimentos e repartir os alimentos, de acordo com as proporções em que cada grupo deve integrar a alimentação diária.

Deste modo, garante-se uma alimentação variada, completa e equilibrada, que supre as necessidades energéticas e nutricionais, mas que também permite a regulação do apetite e da saciedade.

Quando a alimentação fornece mais energia (calorias) do que o organismo consome, a energia excedente acumula-se sob a forma de gordura, e estamos perante uma situação de desequilíbrio energético, denominada de balanço energético positivo.



Figura 9 Balanço energético positivo

Para promover um balanço energético equilibrado (figura 9) que garanta a manutenção do peso corporal, é importante ser moderado nas quantidades de alimentos ingeridos às refeições, e respeitar o número de porções recomendado para cada grupo da Roda dos Alimentos.

3.2.7.1. GRUPO DOS CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS

Este grupo é a principal fonte energética do organismo, fornece também proteínas de média qualidade, vitaminas do complexo B e alguns minerais. Estes alimentos devem estar presentes na alimentação diária, numa proporção de cerca de 28 % do total dos alimentos consumidos, o que corresponde entre 4 a 11 porções (Figura 10).



Figura 10 Grupo dos cereais e derivados, tubérculos ⁷

3.2.7.2. GRUPO DOS HORTÍCOLAS

Este grupo de alimentos é o principal fornecedor de nutrientes reguladores como as vitaminas, os minerais e a fibra, para além disso apresenta uma grande riqueza em substâncias com potencial antioxidante. É o segundo maior grupo da Roda dos Alimentos e representa 23 % dos alimentos a ingerir diariamente (3 a 5 porções) (Figura 11). Os alimentos que constituem este grupo são denominados de alimentos com elevada densidade nutricional, pela sua riqueza em nutrientes reguladores associada a um baixo valor calórico.



Figura 11 Grupo dos hortícolas ⁷

⁷ A quantidade de alimento de cada grupo que corresponde a cada porção está indicada no quadro 1 (página 23)

3.2.7.3 GRUPO DA FRUTA

Este grupo representa 20 % do total de alimentos a consumir diariamente, o que corresponde entre 3 a 5 porções (Figura 12). Para além da sua riqueza em nutrientes reguladores e substâncias antioxidantes, este grupo é também fonte de hidratos de carbono de absorção rápida, motivo pelo qual não se deve substituir a ingestão de hortícolas por fruta, recomendando-se a ingestão diária de 3 porções de fruta.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda a ingestão diária de 400 g de hortofrutícolas. O consumo frequente destes alimentos está associado a um efeito protetor contra o desenvolvimento de obesidade, doença cardiovascular e vários tipos de cancro.

3.2.7.4. GRUPO DOS LATICÍNIOS

Neste grupo encontram-se o leite, os iogurtes, outros leites fermentados, o queijo (curado e fresco) e o requeijão e deve estar presente na alimentação diária numa proporção de 18 %, cerca de 2 a 3 porções (Figura 13). Este grupo é uma fonte excelente proteínas de alta qualidade (alto valor biológico), de lactose, de cálcio, de fósforo, de magnésio, de vitaminas do complexo B e vitamina A.

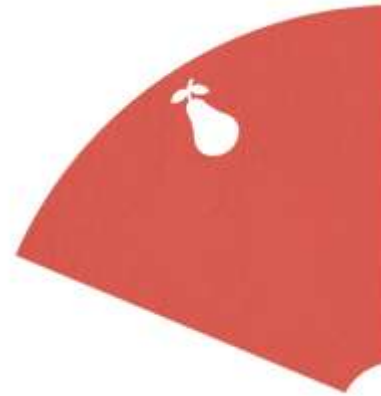


Figura 12 Grupo da fruta ⁷



Figura 13 Grupo dos laticínios ⁷

3.2.7.5. GRUPO DAS CARNES, PESCADO E OVOS

A este grupo cabe fornecer 5 % dos alimentos a ingerir diariamente, ou seja 1,5 a 4,5 porções (Figura 14)

Este grupo caracteriza-se por fornecer proteína de alto valor biológico e quantidades variáveis de gordura. As carnes vermelhas e seus produtos derivados são mais ricos em gordura, principalmente saturada. As carnes brancas e o pescado apresentam menores teores de gordura, sendo que as carnes brancas são mais ricas em gordura monoinsaturada e o pescado em gordura polinsaturada. Motivo pelo qual, devemos privilegiar as carnes brancas e o pescado na alimentação diária. Este grupo fornece ainda vitaminas do complexo B, vitamina B12, ferro, zinco, fósforo, entre outros nutrientes.



Figura 14 Grupo das carnes, pescado e ovos ⁷

3.2.7.6. GRUPO DAS LEGUMINOSAS

Deste grupo fazem parte as ervilhas, as favas, os diferentes tipos de feijão, o grão-de-bico, as lentilhas, os tremoços e os chícharos, e cabe-lhe fornecer 4% do total dos alimentos a consumir diariamente, o que equivale a 1 a 2 porções diárias (Figura 11). Caracteriza-se por fornecer proteína de médio valor biológico, mas que se complementa com a proteína fornecida pelo grupo dos cereais e tubérculos, pela sua riqueza em nutrientes reguladores e pelo baixo teor em gordura.



Figura 15 Grupo dos leguminosas⁷

3.2.7.7. GRUPO DAS GORDURAS E ÓLEOS

Este grupo deve ser consumido com muita moderação, pelo que representa 2 % da ingestão alimentar diária, 1 a 3 porções (Figura 16). O consumo excessivo de gorduras contribui em muito para desequilibrar a ingestão energética diária, uma vez que as gorduras são os nutrientes mais energéticos, cada grama fornece 9 quilocalorias. A gordura a privilegiar neste grupo será o azeite, pela sua riqueza em ácidos gordos monoinsaturados, pelo seu efeito protetor da saúde cardiovascular.



Figura 16 Grupo das gorduras e óleos ⁷

4. PRÁTICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA



O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

in
desenvolvimento e cidadania
LOCO

4.1. METODOLOGIA

Durante o ano de 2018 a equipa do “Prato Certo” realizou sessões para a promoção de uma alimentação saudável e acessível junto dos agregados familiares, técnicos dos municípios e IPSS do Algarve, bem como junto da comunidade em geral. Em todas estas atividades foi realizada a avaliação da atividade, das expectativas dos participantes e uma recolha de contributos e propostas, o que possibilitou construir progressivamente um sólido programa de intervenção que dá resposta aos principais problemas, junto dos públicos-alvo prioritários identificados.

Encontram-se de seguida algumas ideias e planos de sessão trabalhados e organizados de maneira a que seja possível replicar e promover os conteúdos teóricos desenvolvidos para estas sessões, bem como as atividades práticas que as demonstram de forma clara e envolvente.

A equipa “O Prato Certo” é composta por nutricionistas, *chefs* de cozinha, especialistas em dieta mediterrânica, ciências sociais e desenvolvimento sustentável que trabalharam em conjunto para desenvolver estas sessões de educação alimentar.

Estes planos de sessão vêm reforçar a importância da pluridisciplinaridade na conceção das intervenções de educação

alimentar, tendo a equipa do “Prato Certo” disponibilizado a toda a comunidade, os materiais e propostas de trabalho integrado no KIT e que possibilitam a técnicos de outras áreas o desenvolvimento e preparação de atividades, adaptadas ao contexto das suas comunidades e públicos específicos.

No desenvolvimento de novas sessões de educação alimentar, recomenda-se sempre que possível, a colaboração/consultoria de uma equipa multidisciplinar (educação, saúde, ciências sociais e gastronomia), com destaque para o profissional de saúde que é o nutricionista, referindo a importância de apresentar sessões baseadas na evidência científica, que está em constante atualização e não nas tendências ou modas do momento.

Para a definição de uma sessão de educação alimentar, será essencial identificar o público-alvo e suas características de maneira a adaptar o melhor possível os conteúdos e estratégias a aplicar. No site www.pratocerto.pt, pode encontrar um exemplo de um questionário que se pode aplicar durante a inscrição nas sessões, de modo a conhecer algumas das características do público-alvo a que se destina a sessão.

METODOLOGIA

Especial atenção deve sempre ser dada à proteção da privacidade dos intervenientes, bem como ao carácter voluntário da sua participação e à imperiosa necessidade de assegurar o seu envolvimento próximo e participado no desenvolvimento das atividades.

Se pretendemos que se produzam alterações de comportamentos e atitudes na direção de uma alimentação mais apetitosa, saudável e económica, essas opções tem sempre que resultar da vontade própria do indivíduo, de forma natural e sem pressões.

Para a preparação dos planos de sessão que se apresentam neste guião foi necessário identificar alguns grupos prioritários de intervenção, de modo a apresentar estratégias adequadas. No quadro 9 apresentam-se os públicos-alvo considerados, com as suas características e sugestões de estratégias a seguir.



METODOLOGIA

Público-alvo	Identificação	Características e Desafios	Estratégia
 Jovens em idade escolar	1º ciclo: 6 - 10 anos	Alunos do 1º ano ainda não sabem ler ou escrever (no 1º período)	Basear estratégias e objetivos consoante novo Referencial de Educação para a Saúde – Educação Alimentar (Subtema 1: Alimentação e influências socioculturais - Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar)
	2º e 3º ciclos: 10 - 15 anos	Hora da sessão determinante na concentração	
	Secundário: 15 - 18 anos	Qualidade nutricional dos lanches escolares que trazem para escola	
 Séniore *	A partir dos 65 anos	Falta de conhecimentos sobre a origem dos alimentos - sem contacto com a realidade do ciclo dos alimentos “do prado ao prato” e alternativas locais de venda de produtos e alimentos (mercados municipais, banco de produtores..)	
		Predisposição para doenças crónicas como HTA, diabetes, dislipidemias. Dificuldades visuais e auditivas	
 Baixa Literacia *	Dificuldades de leitura e de escrita	Dar relevância a dicas e técnicas para prevenir e tratar doenças crónicas Utilizar caracteres maiores	
		Apoio no preenchimento de exercícios escritos ou questionários de expectativas e avaliação	
 Beneficiários de ajuda alimentar *	Dificuldades económicas que beneficiam de programas de ajuda alimentar (cabazes alimentares, cantinas sociais)	Comunicação oral com suporte gráfico e audiovisual Linguagem simples Exercícios práticos sem recurso a escrita	
		Comprar alimentos para além daqueles fornecidos no cabaz Condições precárias de conservação e armazenamento de alimentos (inexistência de equipamentos de conservação – frigorífico, congelador)	
		Contextualizar a informação às condições e características do público, tendo como foco os alimentos do cabaz	

*Podem existir situações em que há coincidência de público-alvo (ex: indivíduo sénior com baixa literacia que beneficia de ajuda alimentar). Nestes casos, adaptar o plano de sessão mais adequado às necessidades do público.

4.2. PLANOS DE SESSÃO PARA A COMUNIDADE EM GERAL

Os planos de sessão estão estruturados de forma a organizar de forma simples e eficaz o desenvolvimento de cada atividade.

Alguns dos planos apresentados foram desenvolvidos, testados e aperfeiçoados pela equipa “O Prato Certo”, ao longo do ano de 2018. Os restantes planos foram adaptados ao público-alvo em causa, identificados com símbolos gráficos diferentes, e surgiram da necessidade de criar estratégias de comunicação desenhadas em funções dos destinatários específicos, visando colmatar necessidades ou estratégias concretas que foram identificadas e experienciadas durante as formações e sessões práticas pela equipa “O Prato Certo”.

Objetivos gerais dos planos de sessão:

- Capacitar os agregados familiares para fazerem escolhas alimentares informadas
- Promover os princípios de alimentação mediterrânica como solução para uma alimentação saudável e acessível
- Sensibilizar e informar sobre princípios e técnicas para manter uma alimentação saudável e acessível.



4.2.1. O PRATO CERTO – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ACESSÍVEL

PLANO DE ATIVIDADES

Público-alvo	Agregados familiares e comunidade em geral	
Duração	2h 30min	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitar os agregados familiares para fazerem escolhas alimentares saudáveis e acessíveis • Promover os princípios de alimentação mediterrânica como solução para uma alimentação saudável e acessível • Sensibilizar e informar sobre princípios e técnicas para fazer uma alimentação saudável e acessível 	
Etapa	Duração	Estratégias e conteúdos
Introdução	15'	Apresentação
Quebra-Gelo	5'	<ul style="list-style-type: none"> • Qual é o meu prato certo? – Explorar crenças dos participantes sobre o que será um prato saudável, acessível e saboroso • Breve comparação dos custos da alimentação em casa e fora de casa e qualidade nutricional das refeições
Desenvolvimento Parte teórica	40'	<ul style="list-style-type: none"> • Princípios da alimentação mediterrânica • Alimentação saudável e acessível • Planear refeições saudáveis e acessíveis • Fazer compras saudáveis e acessíveis • Interpretar os rótulos • Armazenar e conservar os alimentos • Verificar os prazos de validade • Técnicas e truques para poupar na cozinha • Planeamento de refeições – pequeno exercício prático • Porções adequadas de alimentos • Reaproveitamento de sobras alimentares
Desenvolvimento Parte prática	60'	<ul style="list-style-type: none"> • Preparação e confeção de duas receitas: Sopa ou Prato Principal; Sobremesa • Degustação das receitas.
Conclusão	10'	Esclarecimento de dúvidas e conclusão.

FAZ as escolhas CERTAS à mesa!

O PRATO CERTO

LOCO
desenvolvimento e cidadania

Recursos materiais

Lista de material - parte teórica

- Projetor
- Computador
- Mesa para o computador
- Apresentação PowerPoint "Alimentação Saudável e Acessível" - desenvolva uma apresentação com base nos conteúdos teóricos do ponto 1 ao 3 deste guião.
- Questionários para caracterização hábitos de consumo dos participantes – PREDIMED - descarregue em: www.pratocerto.pt/alimentacao-saudavel/kit-prato-certo
- Questionários para avaliação da sessão - Material de apoio 3
- Folhas brancas/lisas para realizar exercício de planeamento de refeições
- Canetas/esferográficas
- Flyers/cartões com "semáforo nutricional" (Materiais de Apoio 2)
- Flyers "O Prato Certo - dicas e princípios da Dieta Mediterrânea" (Materiais de Apoio 4)
- Cadeiras para os participantes
- Mesas ou apoio para os participantes escreverem

Lista de material/equipamento parte prática

- Bancada
- 2 Placas de indução
- 2 Tachos
- 1 Varinha elétrica
- 1 Batedeira
- 2 Colheres de cozinha
- 1 Escorredor
- 2 Facas de cozinha
- 1 Tábua de corte
- 1 Forno
- 1 Tabuleiro
- Papel vegetal
- Pratos e talheres descartáveis
- Guardanapos
- 3 Cubas
- 1 Ralador/zester
- 1 Processador /blender

O Prato Certo – Alimentação Saudável e Acessível

Lista de ingredientes parte prática (dose para 16 pessoas, aproximadamente)

(Receitas já testadas e apresentadas como exemplo – escolher receitas do livro “O Prato Certo”, adaptadas à época/estação em que se irá realizar a sessão)

Almôndegas de lentilhas com esparguete de courgette e molho de tomate		Bolo de feijão preto	
400 g	Lentilhas	800 g	Feijão preto escorrido
800 g	Grão cozido	60 g	Cacau em pó
160 g	Farinha de arroz ou pão ralado	400 g	Flocos de aveia
40 g	Pimentão doce	320 g	Mel
40 g	Coentros picados	160 ml	Azeite
40 g	Salsa picada	28 g	Fermento em pó (4 colheres de chá)
200 g	Cenoura ralada	200 g	Amêndoas picadas/laminadas
200 g	Milho cozido (opcional)	12	Ovos
8 g	Sal	8 g	Sal
8 g	Pimenta preta moída	500 g	logurte natural
1,6 kg	Courgette fresca	4	Laranja
80 ml	Azeite	12 g	Canela em pó
40 g	Orégãos	40 g	Hortelã
400 g	Cebola picada	2	Limões
120 g	Alho (8 dentes de alho)	2	Laranjas
1,2 kg	Tomate maduro		
4 g	Sal		
4 g	Pimenta preta		
200 ml	Vinho branco		



FAZ AS ESCOLHAS
CERTAS À MESA!

O PRATO
CERTO

LOCO
desenvolvimento e cidadania

4.3. PLANOS DE SESSÃO PARA JOVENS EM IDADE ESCOLAR

4.3.1. DESCOBRE OS SENTIDOS DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

PLANO DE ATIVIDADES

Público-alvo	Jovens em idade escolar – 1º ciclo (do 1º ao 4º ano)	
Local	A definir	
Duração	65 minutos	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Compreender que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicas e sensoriais, a nível individual e de grupo; Identificar o paladar, o aspeto, a consistência e o cheiro de vários alimentos mediterrânicos. 	
Etapa	Duração	Estratégias e conteúdos
Introdução	5'	Apresentação
Desenvolvimento Parte teórica	15'	<ul style="list-style-type: none"> Porque comemos e como reconhecemos os alimentos? Os 5 sentidos - paladar, tato, olfato, visão e audição Roda da Alimentação Mediterrânica
Desenvolvimento Parte prática	30'	<ul style="list-style-type: none"> Os alimentos devem ser previamente preparados e colocados em recipientes próprios, numerados e divididos por grupos determinando o grupo a explorar. São colocadas as vendas para que individualmente, os jovens possam identificar 12 alimentos expostos nos recipientes sem os conseguirem ver: <p>Tato: 1 - Brócolos frescos; 2 - Grão-de-bico cru; 3 - Flocos de aveia; 4 - Pão</p> <p>Olfato: 5 - Orégãos; 6 - Hortelã; 7 - Tomilho; 8 - Salsa ou coentros</p> <p>Paladar: 9 - Tomate; 10 - Laranja; 11 - Cenoura; 12 - Amêndoas</p> <ul style="list-style-type: none"> Após terem tocado, cheirado e provado os alimentos, devem registar (escrever ou desenhar) numa folha qual é o alimento que acabaram de identificar.
Conclusão	15'	<ul style="list-style-type: none"> No final, mostram-se os alimentos, os jovens comparam as suas respostas e discute-se com os jovens sobre que alimentos foram mais difíceis de identificar e porquê. Quais os alimentos característicos da alimentação mediterrânica e seus princípios e como utilizá-los. Identificar os alimentos registados anteriormente na Roda da Alimentação Mediterrânica. Esclarecimento de dúvidas e conclusão.

DESCOBRER OS SENTIDOS DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

Materiais e equipamentos necessários

- Folha de registo (Materiais de Apoio 5.1). Descubra os sentidos da alimentação mediterrânica
- Cadeiras para os participantes
- Mesas ou apoio para os participantes escreverem
- Canetas/Lápis
- Vendas (o número de vendas dependerá do número de jovens)
- Pratos, talheres e guardanapos
- 12 Recipientes para os alimentos
- Alimentos (quantidade pode variar consoante número de jovens, principalmente os alimentos que são para provar/utilizar paladar):
 1. Brócolos frescos (para tocar)
 2. Grão-de-bico cru (para tocar)
 3. Flocos de aveia (para tocar)
 4. Pão (para tocar)
 5. Orégãos (para cheirar)
 6. Hortelã (para cheirar)
 7. Tomilho (para cheirar)
 8. Salsa ou coentros (para cheirar)
 9. Tomate (para provar)
 10. Laranja (para provar)
 11. Cenoura (para provar)
 12. Amêndoas (para provar)



O PRATO
CERTO
FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

LOCO
desenvolvimento e cidadania

DESCOBRIR OS SENTIDOS DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

Guião de Atividade

Os dinamizadores devem comprar e definir bem os alimentos a comprar consoante o número de participantes, preparando e verificando previamente se têm todos os materiais necessários.

Seguir os passos identificados no plano de atividades procurando cumprir a duração estipulada:

- Apresentação dos participantes e dinamizadores.
- Fazer uma pequena introdução do tema perguntando aos participantes porque é que comemos, como reconhecemos os alimentos, os vários sentidos que temos para os reconhecer (paladar, tato, olfato, visão e audição), mostrando por fim a Roda da Alimentação Mediterrânica e identificando os vários grupos de alimentos.
- Explicar aos participantes como será a atividade prática: retirando o sentido da visão (colocando as vendas), os participantes terão de descobrir que alimento se trata utilizando as mãos (tato), nariz (olfato) e boca (paladar) para descobrir os diferentes alimentos.

- Os participantes devem colocar as vendas e o dinamizador deve passar a taça com o alimento pelos participantes. Depois de passar o alimento, os participantes retiram as vendas e registam qual foi o alimento que tocaram, cheiraram ou provaram, repetindo o processo até terem tido contacto com os 12 alimentos.
- No final de terem contactado com os 12 alimentos os participantes retiram as vendas e o dinamizador mostra todos os recipientes e corrigindo em conjunto as respostas que cada um deu.
- Como conclusão discutem as dificuldades que tiveram e porquê, identificam os alimentos que registaram na Roda da Alimentação Mediterrânica.

DESCOBRER OS SENTIDOS DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

Dicas e questões para discutir

Temas a discutir (podem fazer mais ou menos sentido consoante ano de escolaridade):

- Hábitos alimentares e preferências - porque é que gostamos mais de uns alimentos do que outros
- Sazonalidade e sabor dos alimentos
- Alimentos Mediterrânicos

Outras ideias de atividades a explorar:

- Comparar sabores, cheiros, consistência e crocância de alimentos frescos vs alimentos embalados de supermercado.
- Para trabalhar o sentido da visão pode ser feito um registo em desenho/ilustração de alimentos que não estão habituados a consumir ou mesmo de frutas e/ou hortícolas.



Onde procurar mais informação?

- Manual Mais saúde, Melhor futuro - Educação alimentar e atividade física. Santillana. Disponível em: <http://sm.v2.vectweb.pt/media/116/File/Mais%20Sa%C3%BAde%20Melhor%20Futuro.pdf>
- Ebook Comer, Beber e Viver. Disponível em: <https://biblioteca.min-saude.pt/livro/alimentacao#page/1>
- Roda dos Alimentos Mediterrânica. Alimentação Saudável. Disponível em: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos-mediterranica/>

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

O PRATO
CERTO

LOCO
desenvolvimento e cidadania

4.3.2. À DESCOBERTA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

PLANO DE ATIVIDADES

Público-alvo	Jovens em idade escolar – 2º ciclo, 3º ciclo e Secundário (do 5º ao 12º ano)	Etapa	Duração	Estratégias e conteúdos
Local	A definir	Introdução	5'	Apresentação e distribuição dos estudantes por grupos
Duração	30 a 60 minutos	Desenvolvimento Parte teórica	40'	Trabalho de pesquisa em grupos sobre Alimentação Mediterrânica, Cultura e Ambiente
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer as características alimentares e não alimentares associadas à Dieta Mediterrânica; • Analisar os hábitos alimentares em função do padrão alimentar da Dieta Mediterrânica; • Explorar a diversidade e identidade (alimentar, cultural, patrimonial, ambiental) da Dieta Mediterrânica. 	Desenvolvimento Parte prática	30'	Apresentações das pesquisas.
		Conclusão	15'	Debate sobre diferenças e semelhanças das várias apresentações. Apresentação das principais conclusões.

O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

in
LOCO
desenvolvimento e cidadania

À DESCOBERTA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

Materiais e equipamentos necessários

- Materiais de pesquisa (computadores com acesso à *internet*, livros, entrevistas...)
- Materiais necessários para desenvolver as apresentações (computadores, projetores, cartolinas e materiais para apresentação manual)
- Cadeiras para os participantes
- Mesas ou apoio para os participantes



Guião de atividade

Seguir os passos identificados no plano de atividades procurando cumprir a duração estipulada:

- Apresentação e explicação da atividade e divisão dos grupos – Os jovens devem ser divididos em 5 a 6 grupos, o dinamizador deve atribuir a cada grupo um país da bacia do mediterrânico (utilizar bandeiras em anexo para entregar a cada jovem – Materiais de Apoio 5.2).
- Os jovens devem fazer um trabalho de pesquisa e preparar informação sobre: hábitos alimentares e pratos tradicionais, hábitos culturais, características ambientais e patrimoniais de cada país e relacioná-los com os princípios para uma alimentação mediterrânica.

Devem preparar uma pequena apresentação (entre 5 a 10 minutos) guiando-se pelos princípios da alimentação mediterrânica e características do país correspondente.

- Em grupos os jovens devem identificar os seus países e apresentar a suas pesquisas recorrendo aos materiais e estratégias que desejarem.
- Como conclusão debater sobre as diferenças e as semelhanças encontradas nas várias apresentações.

À DESCOBERTA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

Dicas e questões para discutir

Esta atividade pode ser dividida em dois momentos/duas sessões, um primeiro momento de pesquisa e o segundo momento de apresentação.

Temas a discutir (podem fazer mais ou menos sentido consoante ano de escolaridade e área):

- Gastronomia/Culinária
- Cultura
- Arte
- História
- Geografia
- Condições climatéricas
- Religião
- Entre outros temas, relacionando sempre com a Alimentação Mediterrânica.

Onde procurar mais informação?

- Manual Mais saúde, Melhor futuro - Educação alimentar e atividade física. Santillana. Disponível em: <http://sm.v2.vectweb.pt/media/116/File/Mais%20Sa%C3%BAde%20Melhor%20Futuro.pdf>
- Ebook Comer, Beber e Viver. Disponível em: <https://biblioteca.min-saude.pt/livro/alimentacao#page/1>
- Roda dos Alimentos Mediterrânica. Alimentação Saudável. Disponível em: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos-mediterranica/>

Outras ideias para explorar:

As apresentações podem ser organizadas em vários formatos diferentes:

- Dramatização /Teatro
- Assembleia de representantes e discutindo vários temas
- Exposição
- Pequeno documentário

4.3.3. HOJE FAÇO EU O LANCHE!

Público-alvo	Jovens em idade escolar – do 1ºciclo ao Secundário
Local	A definir
Duração	60 a 90 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde; • Analisar comportamentos de risco na alimentação; • Capacitar jovens para realização de refeições simples.

PLANO DE ATIVIDADES

Etapa	Duração	Estratégias e conteúdos
Introdução	5'	Apresentação e distribuição dos estudantes por grupos (variável e adaptável a cada situação)
Quebra-gelo	10'	O que comi ontem ao lanche?
Desenvolvimento Parte teórica	20'	Lanche saudável vs Lanche não saudável
Desenvolvimento Parte prática	30'	"Mãos na massa"
Conclusão	10'	Provar e degustar o resultado final.

Hoje faço eu o lanche!

Materiais e equipamentos necessários

- Materiais para dinamização de parte teórica – imagens ou produtos/alimentos que constituam exemplos de lanches saudáveis e lanches não saudáveis (Materiais de Apoio 5.3)
- Cadeiras para os participantes
- Mesas ou apoio para os participantes
- Canetas/Lápis
- Marcadores/canetas/lápis de cores
- Post-its
- Bancada para preparar e confeccionar alimentos
- Ingredientes para realização da receita
- Utensílios e materiais para realização da receita
- Pratos e talheres, se possível em materiais reciclados ou recicláveis, para degustação da receita

Guião de atividade

Os dinamizadores devem comprar e definir bem os alimentos a comprar consoante o número de participantes, preparando e verificando previamente se têm todos os materiais necessários.

Seguir os passos identificados no plano de atividades procurando cumprir a duração estipulada:

- Apresentação: Dinamizador e participantes apresentam-se.
- Quebra-gelo: O que comi ontem ao lanche? – Levantamento de hábitos alimentares de cada participante.
- Desenvolvimento (parte teórica): Lanche saudável vs Lanche não saudável - Debater o que significa ser saudável vs não saudável e importância de optarmos por lanche saudável (pode-se utilizar estratégia de *brainstorming* com *post-its*, cada jovem escreve características para lanche saudável e para lanche não saudável ou para os mais novos, desenhar/ilustrar exemplos de lanches saudáveis e não saudáveis); Mostrar várias imagens ou usar produtos alimentares como exemplos de lanches (imagens em anexo).
- Desenvolvimento (parte prática): “Mãos na massa” - Escolher uma receita de lanche ou pequeno-almoço do livro “O Prato Certo” preparar e confeccionar com os participantes.
- Conclusão: Provar e degustar o resultado final.

O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

in
LOCO
desenvolvimento e cidadania

Hoje faço eu o lanche!

Dicas e questões para discutir

Temas a discutir (podem fazer mais ou menos sentido consoante ano de escolaridade):

- De onde vem os alimentos do meu lanche
- Hábitos alimentares e refeições do dia-a-dia
- Importância de fazer uma alimentação saudável
- Alimentação e prevenção de doenças
- Preços de um lanche saudável vs preços de um lanche não saudável

Outras ideias de atividades a explorar:

- Envolver educadores - preparar um lanche para os pais, familiares, professores e outros educadores

Onde procurar mais informação?

- Livro de Receitas "O Prato Certo"



4.3.4. OS AÇÚCARES ESCONDIDOS NOS ALIMENTOS

PLANO DE ATIVIDADES

Público-alvo	Jovens em idade escolar – do 1ºciclo ao Secundário	Etapa	Duração	Estratégias e conteúdos
Local	A definir	Introdução	5'	Apresentação e distribuição dos estudantes por grupos (variável e adaptável a cada situação)
Duração	70 minutos	Quebra-gelo	15'	Mostrar imagens de alimentos e bebidas, “adivinhar”/“apostar” quantidades de açúcar, gordura e sal que contêm
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Compreender a lista de ingredientes e composição nutricional dos alimentos (rótulos alimentares); Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas; Identificar géneros alimentícios que, quando ingeridos em excesso, são prejudiciais para a saúde. 	Desenvolvimento Parte prática	40'	Comparar vários alimentos e produtos alimentares: <ul style="list-style-type: none"> Identificação e análise da lista de ingredientes; Identificação e análise do rótulo nutricional; Identificação e análise da quantidade/porção do alimento; Interpretação do rótulo segundo o semáforo nutricional Conversão da quantidade de açúcar de alimentos em pacotes de açúcar ou pacotes individuais de açúcar.
		Conclusão	10'	Conclusões e exposição do que foi trabalhado.

Os açúcares escondidos nos alimentos

Materiais e equipamentos necessários

A dinamização e materiais podem variar consoante condições e situação. Algumas sugestões:

- Canetas/Lápis
- Marcadores/canetas/lápis de cores
- Cadeiras para os participantes
- Mesas ou apoio para os participantes
- Impressões de cartões “semáforo nutricional” para cada participante (Materiais de Apoio 2)
- Cartolinas para exposição do que será trabalhado
- Alimentos e produtos variados (reais ou em imagens impressas – Materiais de Apoio 5.4.)
 1. Bebidas (sumos de várias marcas, *iced-tea*, coca-cola®, água)
 2. Bolachas
 3. Chocolates
 4. Pacotes de gomas
 5. Merendas e bolos
 6. Batatas-fritas
 7. Cereais de pequeno-almoço (várias marcas, flocos de aveia)
 8. Produtos pré-confeccionados (lasanhas, sopas instantâneas, outras refeições já feitas)
- Balança digital (caso seja utilizada a técnica açúcar e sal em saquetas)
- Recipientes para pesar (caso seja utilizada a técnica para pesar açúcar)
- Açúcar branco (1 pacote 1 kg) ou pacotes de açúcar (5 g a 6 g)
- Saquetas de congelação por exemplo (para colocar as diferentes quantidades de açúcar medidas)
- Elásticos para fechar saquetas
- Fita-cola
- Cola batom
- Calculadora
- Outros materiais que sejam necessários para apresentar/expor o que foi trabalhado

Os açúcares escondidos nos alimentos

Guião de atividade

Consoante o número de participantes, os professores/dinamizadores devem adaptar e escolher a metodologia mais adequada para a análise de nutrientes nos produtos.

Recomenda-se que grupos com idades inferiores e baixa escolaridade utilizem a metodologia de conversão da informação nutricional das quantidades de açúcar, em saquetas de açúcar real (pesado ou em pacotes de açúcar de 5g).

Seguir os passos identificados no plano de atividades procurando cumprir a duração estipulada:

- Apresentação: o dinamizador/professor deve fazer uma breve introdução ao tema questionando os participantes da importância dos rótulos e informação nutricional dos produtos (saber exatamente que alimento/alimentos temos a frente e qual a sua constituição nutricional); apresentando a atividade que vão realizar: analisar vários rótulos e ingredientes de alguns produtos alimentares.

- Quebra-gelo: O dinamizador deve preparar previamente saco de pano/cesta com cartões impressos e plastificados com variadas imagens de produtos e alimentos. Em grupo, cada participante, um de cada vez, retira um cartão do saco, mostra ao grupo e tenta adivinhar quantidades em gramas de açúcar/gordura/sal do alimento.
- Desenvolvimento (parte prática) – O dinamizador deve dividir o grupo de participantes em grupos mais pequenos até 3 participantes, entregando a cada grupo 2 a 3 produtos (reais ou imagem impressa) para avaliarem:
- Identificação e análise da lista de ingredientes: perceber qual é a lista de ingredientes que esse alimento contém. Dinamizador deve incentivar a reflexão sobre tamanho da lista de ingredientes e se os participantes conhecem todos os ingredientes da lista.
- Identificação e análise do rótulo nutricional: perceber qual a informação que é fornecida pelo rótulo nutricional, constituição em calorias, proteína, gordura, gordura saturada, hidratos de carbono, açúcares e sal. Informação por 100g e por porção. Reforçar importância de analisar o alimento por 100g.

O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

in
LOCO
desenvolvimento e cidadania

Os açúcares escondidos nos alimentos

- Interpretação do rótulo segundo o semáforo nutricional:
Introduzir o semáforo nutricional e comparar e analisar rótulos em relação a quantidades de gordura, gordura saturada, açúcar e sal com auxílio do “descodificador de rótulos” (em anexo).
Dinamizador deve entregar a cada participante um cartão com o descodificador de rótulos, previamente impresso.
- Conversão da quantidade de açúcar dos alimentos em pacotes de açúcar ou saquetas com açúcar: Depois de analisarem os produtos em relação à lista de ingredientes e ao rótulo nutricional, o dinamizador deve pedir a cada grupo para registrar as quantidades de açúcar que os seus produtos contêm e pedir para converterem visualmente essa informação em açúcar (real: pesado na balança e colocado em saquetas ou em pacotes individuais de açúcar). Os participantes devem fazer contas e identificar: peso da porção/alimento; quantidade de açúcar por porção (caso não esteja explícita fazer regra de três simples para calcular através da informação por 100g); identificar então quanto açúcar tem aquela quantidade de bebida/iogurte/bolacha; medir o açúcar real com auxílio de uma balança e colocar na saqueta transparente e visível ou converter essa quantidade em pacotes individuais de açúcar.
- Alimento que faz mais sentido comparar e converter em quantidades de açúcar (bebidas, iogurtes, e bolachas).
- Conclusão: Grupos de participantes devem comparar e apresentar entre si, quais as quantidades e conclusões a que chegaram. Se possível expor os alimentos e saquetas/pacotes correspondentes por grupos de alimentos (bebidas/bolachas/iogurtes) e expor em cartolina ou local apropriado.



Os açúcares escondidos nos alimentos

Dicas e questões para discutir

Recomenda-se que antes de realizar esta atividade, o dinamizador recolha vários rótulos e embalagens (com lista de ingredientes e rótulo nutricional visível) de produtos a analisar, de maneira a ter “um banco” de produtos reais para avaliação. Caso não seja possível, imprimir imagens em anexo.

Preparar cartões para quebra-gelo e impressões de imagens e decodificadores de rótulos.

Se possível, além de converter quantidades de açúcar dos rótulos em quantidades reais de açúcar será interessante também comparar e converter em quantidades de sal e gordura (pacotes individuais de manteiga).

Onde procurar mais informação?

- Descodificados Rótulos. Disponível em: Blog Nutrimento: <https://nutrimento.pt/noticias/descodificador-de-rotulos/>
- Deco Jovem, De olho no açúcar. Disponível em: <https://decojovem.pt/alimentacao/olho-nos-acucares-do-rotulo/>
- Ebook Rotulagem Alimentar, Associação Portuguesa de Nutrição. Disponível em: http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Rotulagem.pdf
- Guia de Bolso Associação Portuguesa de Nutrição. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/documentos/guias/Guiadebolso.pdf>

Temas a discutir (podem fazer mais ou menos sentido consoante ano de escolaridade):

- Roda da Alimentação Mediterrânica
- Hábitos alimentares e refeições do dia-a-dia (com que frequência são consumidos os exemplos de alimentos analisados)
- Alimentação e prevenção de doenças crónicas
- Semáforo nutricional e compras
- Alimentos processados

Outras ideias de atividades a explorar:

- Combinar ida ao supermercado e analisar vários produtos e rótulos

O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

in
LOCO
desenvolvimento e cidadania

4.3.5. VISITA AO MERCADO MUNICIPAL

PLANO DE ATIVIDADES

Público-alvo	Jovens em idade escolar – do 1ºciclo ao Secundário
Local	Mercado Municipal ou Feira local
Duração	45 a 60 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer mercado municipal e sua organização; • Reconhecer o aspeto, cheiro e estado de frescura dos alimentos frescos; • Reconhecer diferentes grupos de alimentos; • Perceber vantagens de comprar num mercado ou feira local.

Etapa	Duração	Estratégias e conteúdos
Introdução	5'	Apresentação e organização de grupos para facilitar logística de visita ao mercado (variável e adaptável a cada situação)
Quebra-gelo	15'	Levantamento de expectativas e conhecimentos sobre Mercado Municipal <ul style="list-style-type: none"> • Esquematizar ciclo de um alimento/produto desde a produção ao consumo • Quem costuma ir às compras ao mercado? • Quais as diferenças entre o mercado ou supermercado?
Desenvolvimento Parte prática	30'	Visita ao Mercado Municipal <ul style="list-style-type: none"> • Explorar várias bancas • Explorar frutas, hortícolas e sua sazonalidade • Explorar diferentes tipos de peixe e pescado • Interagir com produtores/vendedores – perceber como produziram, de onde vêm os produtos, que instrumentos utilizam, como conservam os produtos • Se houver possibilidade provar/degustar produtos
Conclusão	10'	Esclarecimento de dúvidas e conclusão.

Visita ao Mercado Municipal

Materiais e equipamentos necessários

Esta atividade pode ser integrada dentro de outras e serem necessários mais ou menos materiais, mas sugere-se:

- Caderno de Campo por jovem – para anotar, desenhar/ilustrar produtos que vê, fazer contas a simular compras/kg e pesagens (Materiais de Apoio 5.5.)
- Caneta/Lápis/Borracha por jovem
- Mesas ou apoio para os participantes escreverem



Guião de atividade

Os professores/dinamizadores devem procurar qual o mercado/feira de produtores locais mais próxima para realizar a atividade e articular a logística da visita

Cada dinamizador/professor pode trabalhar a atividade como preferir apresentando-se algumas sugestões de temáticas a explorar durante a visita ao Mercado Municipal:

- Explorar várias bancas
- Explorar frutas, hortícolas e sua sazonalidade
- Explorar diferentes tipos de peixe e pescado
- Interagir com produtores/vendedores – perceber como produziram, de onde vêm os produtos, que instrumentos utilizam, como conservam os produtos
- Se houver possibilidade provar/degustar produtos.

O caderno de campo em anexo contém algumas atividades/perguntas que exploram o ciclo de produção de alguns alimentos e algumas perguntas a trabalhar durante ou depois da visita.

O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

desenvolvimento e cidadania
in
LOCO

Visita ao Mercado Municipal

Dicas e questões para discutir

Temas a discutir (podem fazer mais ou menos sentido consoante ano de escolaridade):

- Alimentos de origem animal vs Alimentos de origem vegetal
- Sazonalidade das frutas e hortícolas
- Alimentos frescos vs Alimentos processados
- Vantagens de comprar produtos locais e da região
- Agricultura e condições climáticas

Outras ideias de atividades a explorar:

- Simular um mercado/feira local na sala de aula/escola incluindo exercício de compra e venda de produtos
- Construção de cartazes e anúncios de produtos frescos vendidos no mercado

Onde procurar mais informação?

- Separador “Produtos e Produtores” da plataforma “O Prato Certo”. Disponível em: <https://www.pratocerto.pt/produtos-e-produtores/mercados>
- Os Mercados e Feiras Locais de Alimentos. Blog Nutrimento: <https://nutrimento.pt/noticias/os-mercados-e-feiras-locais-de-alimentos-e-a-nossa-qualidade-de-vida/>



FAZ AS ESCOLHAS
CERTAS À MESA!

O PRATO
CERTO

LOCO
desenvolvimento e cidadania

4.4. PLANOS DE SESSÃO PARA SENIORES

4.4.1. HIDRATAÇÃO

PLANO DE ATIVIDADES

Público-alvo	Séniore	Etapa	Duração	Estratégias e conteúdos
Local	A definir	Introdução	5'	Apresentação
Duração	60 minutos	Quebra-gelo	5'	Quantos copos de água já bebi hoje?
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Compreender a importância do consumo de água;• Identificar alimentos que promovem a hidratação;• Promover o consumo diário de água.	Desenvolvimento Parte prática	20'	Preparar 2 receitas de águas aromatizadas e/ou infusões de ervas.
		Desenvolvimento Parte teórico-prática	20'	Dinamizador introduz pequena parte teórica sobre: <ul style="list-style-type: none">• Importância da água na saúde• Como avaliar desidratação (escala) Participantes e dinamizador desenvolvem atividade; "Kit Alimentos Hidratantes"
		Conclusão	10'	Degustação das águas aromatizadas e infusões. Esclarecimento de dúvidas e conclusão.

O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

desenvolvimento e cidadania
in
LOCO

HIDRATAÇÃO

Lista de material - parte prática

- Jarros de água;
- Copos de vidro ou aço para todos os participantes;
- Água potável quanto baste para pelo menos 400 ml por participantes;
- Chaleira elétrica para aquecer água das infusões;
- Tábua de corte;
- Facas;
- Colheres;
- Tigela.
- Ingredientes :
- Hortelã
- Paus de canela
- Limões
- Laranjas
- Pepino
- Infusões de ervas – camomila, erva-cidreira, lúcia-lima, erva príncipe, ou outras.

Lista de material parte teórico-prática

- Imagens ou suporte digital com informação sobre importância da água e saúde (opcional, a preparar pelo dinamizador)
- Cartões com escala de cor da urina para entregar a cada participante (Materiais de Apoio 6.1.)
- Folhetos de promoções de supermercado com imagens de alimentos
- Tesouras
- Cartolinas A4/A3
- Folhas de papel branco
- Cola batom
- Canetas e lápis de cor
- Cadeiras para os participantes
- Mesas ou apoio para os participantes escreverem

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

O PRATO
CERTO

LOCO
desenvolvimento e cidadania

HIDRATAÇÃO

Guião de atividade

Os dinamizadores devem escolher as receitas das infusões ou águas aromatizadas (ver exemplos Materiais de Apoio 6.1.) a preparar e definir previamente a quantidade de ingredientes e materiais necessários.

Seguir os passos identificados no plano de atividades procurando cumprir a duração estipulada:

- Apresentação dos participantes e dinamizadores
- Quebra-gelo perguntando a cada participante quantos copos de água bebeu até ao momento, em que altura do dia? Comparar respostas com as recomendações de 8 a 10 copos de água por dia.
- Preparar as águas aromatizadas e infusões: dividir participantes em grupos que facilitem a preparação permitindo que todos participem (cortar frutos, encher jarros, mexer ingredientes...). Depois de preparadas as águas e infusões, deixar repousar (para absorver melhor o sabor e degustar no final da sessão) e passar para a próxima atividade teórico-prática.

- Dinamizador deve fazer pequena introdução teórica sobre importância da água na saúde, quantidades de água recomendadas e como avaliar desidratação através de escala de cor da urina, entregando a cada participante "um cartão com a Escala de Hidratação" (Materiais de Apoio 6.1.).
- Atividade “*kit* alimentos hidratantes”: nesta atividade o dinamizador deve convidar os participantes a refletir sobre os alimentos que além da água promovem a sua hidratação e contêm uma boa percentagem de água na sua constituição. Dividir os participantes em grupos de 2 a 3 e distribuir 1 cartolina por cada grupo. Entregar a cada grupo um folheto de promoções de supermercado (com imagens de alimentos variados), tesouras e cola batom. Pedir aos participantes que recortem imagens de alimentos que tenham na sua constituição uma boa percentagem de água: como por exemplo: chás e infusões, águas aromatizadas, sopas, frutos e hortícolas (melancia, melão, ameixa, framboesa, alface, pepino, tomate, courgette). Os participantes devem colar as imagens recortadas na cartolina respetiva.

HIDRATAÇÃO

- Após finalizarem *kits*, dinamizador incentiva cada grupo a apresentar o seu *kit* e refletir com que frequência consomem os alimentos apresentados.
- Concluir a sessão com a degustação das águas aromatizadas: entregar um copo a cada participante e servir. Esclarecer dúvidas e refletir sobre sabores incentivando a que façam depois em casa.



HIDRATAÇÃO

Dicas e questões para discutir

No caso dos folhetos de supermercado não contemplarem alimentos suficientes para constituir o “kit alimentos hidratantes”, dar a opção de desenhar ou escrever nome dos alimentos.

Temas a discutir e outras atividades (podem fazer mais ou menos sentido desenvolver consoante grupo de participantes):

- Além do *kit* alimentos hidratantes pode-se aprofundar e trabalhar também alimentos hidratantes vs alimentos desidratantes;
- Problemas do consumo excessivo de sal para a saúde;
- Problemas do consumo de bebidas açucaradas para a saúde e análise das quantidades de açúcar nos rótulos.

Outras ideias de atividades a explorar:

- Existindo condições para tal (meios audiovisuais) pode-se organizar uma pequena dramatização da replicação dos vídeos da campanha da DGS/APIAM (a consultar em baixo –“ onde procurar mais informação?”), em que os participantes são os atores e reproduzem os *slogans* e mensagens do vídeo.

Onde procurar mais informação?

- Vídeos Campanha DGS/APIAM. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=q6VEodOnnOM> e https://www.youtube.com/watch?v=-q_lI5Yz7CA
- Manual PNPAS/DGS/DGE Hidratação Adequada em Meio Escolar. Disponível em: https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2015/03/documento_hidrata%C3%A7%C3%A3o-em-meio-escolar_digital.pdf
- 10 Recomendações para a Alimentação em dias quentes. Blog Nutrimento. Disponível em: <https://nutrimento.pt/noticias/10-recomendacoes-para-a-alimentacao-em-dias-quentes/>

4.4.2. HORTA DE TEMPEROS

Público-alvo	Séniore
Local	A definir
Duração	70 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Identificar diferentes tipos de ervas aromáticas;• Promover a utilização de ervas aromáticas através do seu cultivo;• Identificar utilização de ervas aromáticas na alimentação como substitutas da utilização de sal.

PLANO DE ATIVIDADES

Etapa	Duração	Estratégias e conteúdos
Introdução	15'	Apresentação e introdução ao tema com sopa de letras ou imagens.
Desenvolvimento Parte teórica	20'	Jogo de associação de imagens de ervas aromáticas e pratos tradicionais, refeições e alimentos.
Desenvolvimento Parte prática	30'	Preparar canteiro e plantar ervas aromáticas. Elaborar placas de identificação das ervas aromáticas plantadas.
Conclusão	30'	Esclarecimento de dúvidas e conclusão.

HORTA DE TEMPEROS

Materiais e equipamentos necessários

- Impressões com sopas de letras (Materiais de Apoio 6.2)
- Cadeiras para os participantes
- Mesas ou apoio para os participantes escreverem
- Cartões com imagens de ervas aromáticas (Materiais de Apoio 6.2)
- Cartões com imagens de refeições/tipo de alimentos (Materiais de Apoio 6.2)
- Pá
- Ancinho
- Canteiros/Vasos/Floreiras com furos e tabuleiros para recolher a água
- Terra ou substrato
- Manta de drenagem
- Argila expandida
- Plantas de viveiro de ervas aromáticas
- Sementes de ervas aromáticas
- Regador
- Borrifador
- Paus de gelado ou espetos de madeira
- Etiquetas para identificação das ervas aromáticas plantadas
- Canetas, lápis de pintar
- Tesoura
- Fita-cola



O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

in
desenvolvimento e cidadania
LOCO

HORTA DE TEMPEROS

Guião de atividade

Os dinamizadores devem verificar e definir bem os materiais necessários consoante o número de participantes.

Preparar previamente o material para a horta/canteiros e recortar e plastificar cartões com imagens de alimentos e ervas aromáticas.

Seguir os passos identificados no plano de atividades procurando cumprir a duração estipulada:

- Apresentação dos participantes e dinamizadores fazendo uma introdução ao tema das Ervas Aromáticas, entregando uma sopa de letras para identificarem nomes das diferentes ervas aromáticas ou em alternativa para aqueles que apresentem dificuldades de leitura usar os cartões com as imagens de ervas aromáticas.
- Corrigir a sopa de letras em conjunto e identificar ervas aromáticas, mostrando os cartões com imagens.



HORTA DE TEMPEROS

- Debater e relacionar utilização de ervas aromáticas como estratégia para diminuição do consumo de sal. Fazer jogo de correspondência, associando as imagens de ervas aromáticas a alimentos onde se utilizam normalmente (carne, peixe, sopa, arroz, massa).
- Construir canteiro/vaso/horta de ervas aromáticas (consultar tutorial Vídeo DECO PROTESTE do separador onde consultar mais informação):

Prepare a floreira/canteiro/vaso:

1. Encher o fundo do vaso com a argila expandida (as pedras de argila expandida evitam que a planta morra com excesso de água);
2. Cobrir as pedras de argila com o manto de drenagem (impedindo que a terra que será colocada por cima se misture com as pedras de argila);
3. Colocar a terra até faltarem cerca de três dedos para encher o vaso;
4. Regue até a terra ficar húmida;

5. Caso esteja a plantar ervas aromáticas na forma de plantas de viveiro: cavar pequenos buracos com cerca de 10 cm de profundidade e separados por um palmo; colocar as plantas e aconchegar com terra; regar para que a terra adira bem as raízes (no caso do poejo, deve ser plantado num vaso à parte pois precisa de mais água).

6. Caso esteja a plantar sementes de ervas aromáticas: dividir bem as zonas do vaso com as diferentes sementes e cobrir e aconchegar com terra por cima; borrifar com água e deixar repousar.

7. Identificar canteiros e vasos com etiquetas coladas nos espetos de madeira ou paus de gelado.

8. Para a manutenção da horta: Regar quando a terra estiver seca, mas sem encharcar; mantenha em média 4 a 5 horas por dia ao sol; colher as plantas em excesso para temperar os cozinhados.

Finalizar a atividade com um pequeno resumo da importância das ervas aromáticas e sua utilização na alimentação para dar sabor aos cozinhados, reduzindo a adição e consumo de sal.

O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

in
LOCO
desenvolvimento e cidadania

HORTA DE TEMPEROS

Dicas e questões para discutir

O dinamizador deve preparar previamente os cartões e se possível plastificar, reutilizando-os depois para outras atividades.

Consoante as condições do espaço em vez de canteiros ou vasos, plantar uma horta maior, em paletes, pneus ou mesmo num pequeno terreno que esteja disponível.

Temas a discutir (podem fazer mais ou menos sentido desenvolver consoante grupo de participantes):

- Problemas do consumo excessivo de sal para a saúde;
- Vantagens de ter uma horta para consumo próprio.

Onde procurar mais informação?

- Vídeo DECO Proteste_Ervas aromáticas: como plantar e semear. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=fM-VSxH3_WU
- Manual de Educação Alimentar e Nutricional através da Horta Escolar. Disponível em: <http://www.fao.org/3/a-i7519o.pdf>
- Manual Criar e gerir uma horta escolar – um manual para professores, pais e comunidades. Lisboa: Associação para a Valorização Ambiental da Alta de Lisboa. Disponível em: <http://www.fao.org/3/a-a0218o.pdf>



FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

O PRATO
CERTO

LOCO
desenvolvimento e cidadania

4.4.3. VAMOS LANCHAR

Público-alvo	Séniore
Local	A definir
Duração	60-90 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Reconhecer a alimentação saudável como um dos principais determinantes da saúde• Analisar comportamentos de risco na alimentação

PLANO DE ATIVIDADES

Etapa	Duração	Estratégias e conteúdos
Introdução	5'	Apresentação e organização de grupos para facilitar logística (variável e adaptável a cada situação)
Quebra-gelo	10'	O que comi ontem ao lanche/merenda?
Desenvolvimento Parte teórica	20'	Lanche saudável vs Lanche não saudável
Desenvolvimento Parte prática	30'	"Mãos na massa"
Conclusão	10'	Provar e degustar o resultado final.

O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

desenvolvimento e cidadania
in
LOCO

Materiais e equipamentos necessários

- Materiais para dinamização de parte teórica – imagens ou produtos/alimentos que constituam exemplos de lanches saudáveis e lanches não saudáveis
- Cadeiras para os participantes
- Mesas ou apoio para os participantes
- Canetas/Lápis
- Marcadores/canetas/lápis de cores
- Post-it
- Bancada para preparar e confeccionar alimentos
- Ingredientes para realização da receita
- Utensílios e materiais para realização da receita
- Pratos e talheres para degustação da receita

Guião de Atividade

- Os dinamizadores devem comprar e definir bem os alimentos a comprar consoante o número de participantes, preparando e verificando previamente se têm todos os materiais necessários.
- Seguir os passos identificados no plano de atividades procurando cumprir a duração estipulada:
- Apresentação: Dinamizador e participantes apresentam-se.
- Quebra-gelo: O que comi ontem ao lanche/merenda? – Levantamento de hábitos alimentares de cada participante.
- Desenvolvimento (parte teórica): Lanche saudável vs Lanche não saudável - Debater o que significa ser saudável vs não saudável e importância de optarmos por lanche saudável. Mostrar várias imagens ou usar produtos alimentares como exemplos de lanches (imagens em anexo).
- Desenvolvimento (parte prática): “Mãos na massa” - Escolher uma receita de lanche ou pequeno-almoço do livro “O Prato Certo” preparar e confeccionar com os participantes.
- Conclusão: Provar e degustar o resultado final.

VAMOS LANCHAR

Dicas e questões para discutir

- Hábitos alimentares e refeições do dia-a-dia
- Importância de fazer uma alimentação saudável
- Alimentação e prevenção de doenças
- Preços de um lanche saudável vs preços de um lanche não saudável



Onde procurar mais informação?

- Livro de Receitas "O Prato Certo"

O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

desenvolvimento e cidadania
in
LOCO

4.5. PLANOS DE SESSÃO PARA GRUPOS COM BAIXA LITERACIA

4.5.1. DESCOBRE OS SENTIDOS DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

PLANO DE ATIVIDADES

Público-alvo	Baixa literacia escolar e alimentar	
Local	A definir	
Duração	65 minutos	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Compreender que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicas e sensoriais, a nível individual e de grupo; Identificar o paladar, o aspeto, a consistência e o cheiro de vários alimentos mediterrânicos. 	
Etapa	Duração	Estratégias e conteúdos
Introdução	5'	Apresentação
Desenvolvimento Parte teórica	15'	<p>Porque comemos e como reconhecemos os alimentos?</p> <p>Os 5 sentidos - paladar, tato, olfato, visão e audição</p> <p>A Roda da Alimentação Mediterrânica</p>
Desenvolvimento Parte prática	30'	<ul style="list-style-type: none"> Os alimentos devem ser previamente preparados e colocados em recipientes próprios, numerados e divididos por grupos determinando o grupo a explorar. São colocadas as vendas para que individualmente, os participantes possam identificar 12 alimentos expostos nos recipientes sem os conseguirem ver: <p>Tato: 1 - Brócolos frescos; 2 - Grão-de-bico cru; 3 - Flocos de aveia; 4 - Pão.</p> <p>Olfato: 5 - Orégãos; 6 - Hortelã; 7 - Tomilho; 8 - Salsa ou coentros.</p> <p>Paladar: 9 - Tomate; 10 - Laranja; 11 - Cenoura; 12 - Amêndoas.</p> Após terem tocado, cheirado e provado os alimentos, devem registar (rodeando a imagem) numa folha qual é o alimento que acabaram de identificar.
Conclusão	15'	<ul style="list-style-type: none"> No final, mostram-se os alimentos, os participantes comparam com as suas respostas e discute-se com os participantes sobre sobre os alimentos foram mais difíceis de identificar e porquê. Quais os alimentos característicos da alimentação mediterrânica e seus princípios. Identificar os alimentos registados anteriormente na Roda da Alimentação Mediterrânica. Esclarecimento de dúvidas e conclusão.

FAZ as escolhas CERTAS à mesa!

O PRATO CERTO

LOCO desenvolvimento e cidadania

Materiais e equipamentos necessários

- Folha de registo para rodear que alimentos descobrem (Materiais de Apoio 7.1)
- Roda da Alimentação Mediterrânica (Materiais de Apoio 1)
- Cadeiras para os participantes
- Mesas ou apoio para os participantes
- Canetas/Lápis
- Vendas (o número de vendas dependerá do número de jovens)
- Pratos, talheres e guardanapos
- 12 Recipientes para os alimentos
- Alimentos (quantidade pode variar consoante número de participantes – principalmente os alimentos que são para provar/utilizar paladar):
 1. Brócolos frescos (para tocar)
 2. Grão-de-bico cru (para tocar)
 3. Flocos de aveia (para tocar)
 4. Pão (para tocar)
 5. Orégãos (para cheirar)
 6. Hortelã (para cheirar)
 7. Tomilho (para cheirar)
 8. Salsa ou coentros (para cheirar)
 9. Tomate (para provar)
 10. Laranja (para provar)
 11. Cenoura (para provar)
 12. Amêndoas (para provar)



Guião de atividade

Os dinamizadores devem comprar e definir bem os alimentos a comprar consoante o número de participantes, preparando e verificando previamente se têm todos os materiais necessários.

Seguir os passos identificados no plano de atividades procurando cumprir a duração estipulada:

- Apresentação dos participantes e dinamizadores.
- Fazer uma pequena introdução oral do tema perguntando aos participantes porque é que comemos, como reconhecemos os alimentos, os vários sentidos que temos para os reconhecer (paladar, tato, olfato, visão e audição), mostrando por fim a Roda da Alimentação Mediterrânica e identificando os vários grupos de alimentos.
- Explicar aos participantes como será a atividade prática: retirando o sentido da visão (colocando as vendas), os participantes terão de descobrir que alimento se trata utilizando as mãos (tato), nariz (olfato) e boca (paladar) para descobrir os diferentes alimentos.
- Os participantes devem colocar as vendas e o dinamizador deve passar a taça com o alimento pelos participantes, depois de passar o alimento, os participantes retiram as vendas e identificam (rodeando a imagem) qual foi o alimento que tocaram, cheiraram ou provaram, repetindo o processo até terem tido contacto com os 12 alimentos.
- No final de terem contactado com os 12 alimentos os participantes retiram as vendas e o dinamizador mostra todos os recipientes, corrigindo em conjunto as respostas que os participantes assinalaram.
- Como conclusão discutem as dificuldades que tiveram e porquê, identificam os alimentos que registaram na Roda da Alimentação Mediterrânica.

Descobre os Sentidos da Alimentação Mediterrânica

Dicas e questões para discutir

Temas a discutir (pode fazer mais ou menos sentido desenvolver consoante grupo de participantes):

- Hábitos alimentares e preferências - porque é que gostamos mais de uns alimentos do que outros
- Sazonalidade e sabor dos alimentos
- Alimentos Mediterrânicos

Outras ideias de atividades a explorar:

- Comparar sabores, cheiros, consistência e crocância de alimentos frescos vs alimentos embalados de supermercado.
- Para trabalhar o sentido da visão pode ser feito um registo em desenho/ilustração de alimentos que não estão habituados a consumir ou mesmo de outras frutas e/ou hortícolas.
- Realizar uma exposição e construir uma Roda da Alimentação Mediterrânica “ao vivo”, com alimentos e produtos reais.



Onde procurar mais informação?

- Manual Mais saúde, Melhor futuro - Educação alimentar e atividade física. Santillana. Disponível em: <http://sm.v2.vectweb.pt/media/116/File/Mais%20Sa%C3%BAde%20Melhor%20Futuro.pdf>
- Ebook Comer, Beber e Viver. Disponível em: <https://biblioteca.min-saude.pt/livro/alimentacao#page/1>
- Roda dos Alimentos Mediterrânica. Alimentação Saudável. Disponível em: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos-mediterranica>

O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

desenvolvimento e cidadania
in
LOCO

4.5.2. CALENDÁRIO DE FRUTAS E HORTÍCOLAS

Público-alvo	Baixa literacia
Local	A definir
Duração	45 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">Identificar sazonalidade de frutas e hortícolas de origem nacional

PLANO DE ATIVIDADES

Etapa	Duração	Estratégias e conteúdos
Introdução	5'	Apresentação
Desenvolvimento Parte teórica	10'	Sazonalidade das frutas e hortícolas
Desenvolvimento Parte prática	20'	<ul style="list-style-type: none">Distribuir os participantes por gruposConstrução do calendário de frutas e calendário de hortícolas
Conclusão	10'	<ul style="list-style-type: none">Receitas por épocaEsclarecimento de dúvidas e conclusão.

Materiais e equipamentos necessários

- Cartolinas A2
- Canetas/Lápis de cor
- Cadeiras para os participantes
- Mesas ou apoio para os participantes
- Colas batom
- Tesouras
- Folhetos promocionais com imagens de frutos ou hortícolas ou imagens impressas (a preparar pelo dinamizador)
- Impressões dos símbolos de cada estação (primavera, verão, outono, inverno) (Materiais de Apoio 7.2)



Guião de atividade

Os dinamizadores devem preparar e definir previamente todos os materiais necessários consoante o número de participantes da sessão.

Seguir os passos identificados no plano de atividades procurando cumprir a duração estipulada:

- Apresentação dos participantes e dinamizadores.
- Fazer uma pequena introdução oral do tema perguntando aos participantes qual a vantagem de utilizar alimentos da época/sazonais. Consoante a estação/época que se encontrem, perguntar que frutas ou hortícolas são da época nesse momento.
- Explicar aos participantes como será a atividade prática: Dividir os participantes em 2 grupos, um ficará encarregue do calendário das frutas e outro encarregue do calendário dos hortícolas. A cada grupo é entregue uma cartolina, um conjunto de imagens (impressas ou folhetos) de frutas ou hortícolas e dos símbolos representantes das quatro estações.

Calendário de Frutas e Hortícolas

- Os grupos devem discutir entre si qual a correspondência de cada fruto/hortícola a cada estação, devendo depois recortar e colar as imagens separadas por estação/época (primavera, verão, outono, inverno). Com ajuda de uma régua e caneta deve ser dividida em 4, correspondendo às quatro estações e colar também os respetivos símbolos de cada estação.
- O dinamizador deve orientar e ajudar o grupo e perceber se estão a organizar as frutas e hortícolas de maneira correta, corrigindo se necessário, antes dos grupos colarem efetivamente na cartolina. (consultar quadro com informação de frutas e hortícolas por épocas em anexo).
- Após as 2 cartolinas estarem prontas, cada grupo deve apresentar o seu calendário.
- O dinamizador deve concluir a sessão incentivando a reflexão sobre que pratos e refeições se podem fazer com os alimentos, por cada estação/época, podendo explorar também o livro de receitas “O Prato Certo” como exemplo.



FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

O PRATO
CERTO

LOCO
desenvolvimento e cidadania

Calendário de Frutas e Hortícolas

Dicas e questões para discutir

Consoante o grupo de participantes que se deparar, se facilitar, o dinamizador pode recortar previamente os símbolos e imagens de frutas e hortícolas de maneira que a atividade se torne mais simples reduzindo as tarefas.

Temas a discutir (pode fazer mais ou menos sentido desenvolver consoante grupo de participantes):

- Alimentos Mediterrânicos
- Sazonalidade e sabor dos alimentos
- Custo dos alimentos sazonais vs custo dos alimentos fora de época
- Alterações climáticas e sazonalidade dos frutos e hortícolas

Onde procurar mais informação?

- Separador "Produtos e Produtores" da plataforma "O Prato Certo". Disponível em: <https://www.pratocerto.pt/produtos-e-produtores/produtos-sazonais-e-locais>
- Saiba quais as Frutas e Hortícolas desta época. Blog Nutrimento. Disponível em: <https://nutrimento.pt/noticias/saiba-quais-as-frutas-e-horticolas-desta-epoca/>
- Livro de Receitas "O Prato Certo"

Outras ideias de atividades a explorar:

- Comparar sabores, cheiros, consistência e crocância de alimentos locais da época vs alimentos fora de época de origem estrangeira.
- Organizar atividade para cozinhar uma sopa com legumes da época a celebrar o início de cada estação.

4.5.3. PLANTAR AROMÁTICAS

Público-alvo	Baixa literacia
Local	A definir
Duração	70 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Identificar diferentes tipos de ervas aromáticas• Promover familiarização com ervas aromáticas através do seu cultivo• Identificar utilização de ervas aromáticas na alimentação como substituta da utilização de sal

PLANO DE ATIVIDADES

Etapa	Duração	Estratégias e conteúdos
Introdução	10'	Apresentação e introdução ao tema com vasos ou amostras de diferentes ervas aromáticas para tentarem identificar
Desenvolvimento Parte teórica	20'	Jogo de associação de imagens de ervas aromáticas e pratos típicos, refeições e alimentos.
Desenvolvimento Parte prática	30'	<ul style="list-style-type: none">• Preparar canteiro e plantar ervas aromáticas.• Elaborar placas de identificação das ervas aromáticas plantadas com imagens
Conclusão	5'	Esclarecimento de dúvidas e conclusão.

PLANTAR AROMÁTICAS

Materiais e equipamentos necessários

- Cadeiras para os participantes
- Mesas ou apoio para os participantes escreverem
- Pequenos vasos ou amostras de ervas aromáticas para introdução
- Cartões com imagens de ervas aromáticas (Materiais de Apoio 6.2)
- Cartões com imagens de refeições/tipo de alimentos (Materiais de Apoio 6.2)
- Pá
- Ancinho
- Canteiros/Vasos/Floreiras com furos e tabuleiros para recolher a água
- Terra ou substrato
- Manta de drenagem
- Argila expandida
- Plantas de viveiro de ervas aromáticas
- Sementes de ervas aromáticas
- Regador
- Borrifador
- Paus de gelado ou espetos de madeira
- Etiquetas para identificação das ervas aromáticas plantadas
- Canetas, lápis de pintar
- Tesoura
- Fita-cola



PLANTAR AROMÁTICAS

Guião de atividade

Preparar previamente o material para a horta/canteiros e recortar e plastificar cartões com imagens de alimentos e ervas aromáticas.

Seguir os passos identificados no plano de atividades procurando cumprir a duração estipulada:

- Apresentação dos participantes e dinamizadores fazendo uma introdução ao tema das Ervas aromáticas. Expor os vasos ou amostras de ervas aromáticas, incentivando à identificação das diferentes ervas aromáticas.
- Debater e relacionar utilização de ervas aromáticas como estratégia para diminuição do consumo de sal. Fazer jogo de correspondência, associando as imagens de ervas aromáticas a alimentos onde se utilizam normalmente (carne, peixe, sopa, arroz, massa).
- Construir canteiro/horta de ervas aromáticas (consultar tutorial Vídeo DECO PROTESTE do separador onde consultar mais informação):
 - Prepare a floreira/canteiro/vaso:
 1. Encher o fundo do vaso com a argila expandida (as pedras de argila expandida evitam que a planta morra com excesso de água);
 2. Cobrir as pedras de argila com o manto de drenagem (impedindo que a terra que será colocada por cima se misture com as pedras de argila);
 3. Colocar a terra até faltarem cerca de três dedos para encher o vaso;
 4. Regue até a terra ficar húmida;
 5. Caso esteja a plantar ervas aromáticas na forma de plantas de viveiro: escavar pequenos buracos com cerca de 10 cm de profundidade e separados por um palmo; colocar as plantas e aconchegar com terra; regar para que a terra adira bem as raízes (no caso do poejo, deve ser plantado num vaso a parte pois precisa de mais água).

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

O PRATO
CERTO

LOCO
desenvolvimento e cidadania

PLANTAR AROMÁTICAS

6. Caso esteja a plantar sementes de ervas aromáticas: dividir bem as zonas do vaso com as diferentes sementes e cobrir e aconchegar com terra por cima; borrifar com água e deixar repousar.
7. Identificar canteiros e vasos com etiquetas coladas nos espetos de madeira ou paus de gelado.
8. Para a manutenção da horta: Regue quando a terra estiver seca, mas sem encharcar; mantenha em média 4 a 5 horas por dia ao sol; colha as plantas em excesso para temperar os cozinhados.

Finalizar a atividade com um pequeno resumo da importância das ervas aromáticas e sua utilização na alimentação para dar sabor aos cozinhados, reduzindo a adição e consumo de sal.



O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

desenvolvimento e cidadania
in
LOCO

PLANTAR AROMÁTICAS

Dicas e questões para discutir

O dinamizador deve preparar previamente os cartões e se possível plastificar, reutilizando-os depois para outras atividades.

Consoante as condições do espaço em vez de canteiros ou vasos, plantar uma horta maior, em paletes, pneus ou mesmo num pequeno terreno que esteja disponível.

Temas a discutir (podem fazer mais ou menos sentido desenvolver consoante grupo de participantes):

- Problemas do consumo excessivo de sal para a saúde;
- Vantagens de ter uma horta para consumo próprio.

Onde procurar mais informação?

- Vídeo DECO Proteste_Ervas aromáticas: como plantar e semear. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=fM-VSxH3_WU
- Manual de Educação Alimentar e Nutricional através da Horta Escolar. Disponível em: <http://www.fao.org/3/a-i7519o.pdf>
- Manual Criar e gerir uma horta escolar – um manual para professores, pais e comunidades. Lisboa: Associação para a Valorização Ambiental da Alta de Lisboa. Disponível em: <http://www.fao.org/3/a-a0218o.pdf>





4.6. PLANOS DE SESSÃO PARA BENEFICIÁRIOS DE AJUDA ALIMENTAR

4.6.I. PLANEAR REFEIÇÕES

PLANO DE ATIVIDADES

Público-alvo	Beneficiários de ajuda alimentar	Etapa	Duração	Estratégias e conteúdos
Local	A definir	Introdução	5'	Apresentação
Duração	60 minutos	Quebra-gelo	10'	O meu dia alimentar (pequeno almoço, meio da manhã, almoço, meio da tarde, jantar)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitar para a elaboração de receitas saudáveis e diversificadas utilizando os alimentos dos cabazes alimentares; • Capacitar para a utilização de alternativas aos alimentos dos cabazes alimentares • Promover a alimentação saudável; • Promover a prática de hábitos alimentares saudáveis. 	Desenvolvimento Parte teórica	30'	<p>O que é planejar? Vantagens? Planejar a alimentação: contribuirá para a realização de refeições mais saudáveis e para economizar no momento da compra</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – Que alimentos tenho em casa? 2 – Com os alimentos que tenho em casa posso preparar uma alimentação saudável? Adaptado aos alimentos distribuídos nos cabazes 4 – Planejar refeições (caldeiradas, ensopados, jardineiras, cataplanas – importância comida de tacho), descongelamento dos produtos 3 – Que alimentos preciso adquirir para aumentar as minhas opções de refeições saudáveis a baixo custo? 5 – Fazer lista de compras 6 – Nas compras (promoções, comparação de preços, frescos vs processados, validades) 7 – Alimentação mediterrânica (Pegar novamente no dia alimentar que desenhamos anteriormente e reformular com as dicas aprendidas nesta fase)
		Desenvolvimento Parte prática	45'	<ul style="list-style-type: none"> • Planejar as refeições semanais com os alimentos do cabaz e preparar uma lista de compras com os alimentos que estejam em falta para completar as ementas semanais • Pedir a cada grupo de beneficiários para apresentarem os seus planos e analisá-los em conjunto
		Conclusão	10'	Esclarecimento de dúvidas e conclusão.

O PRATO CERTO
FAZ as escolhas CERTAS à mesa!

in LOCO
desenvolvimento e cidadania

Planear refeições

Materiais e equipamentos necessários

- Um computador e um projetor
- Cadeiras para os participantes
- Mesas ou apoio para os participantes escreverem
- Impressões das tabelas e lista de compras (Materiais de Apoio 8.1)
- Canetas/Lápis



Guião de atividade

Seguir os passos identificados no plano de atividades procurando cumprir a duração estipulada:

- Apresentação dos participantes e dinamizadores.
- Fazer uma pequena introdução oral do tema perguntando aos participantes como é o seu dia alimentar, quantas refeições fazem e como são compostas.
- Explicar aos participantes como será a atividade prática: Dividir os participantes em grupos. A cada grupo serão entregues duas folhas, uma com quadro com os dias da semana e refeições diárias distribuídas pelos dias da semana e outra folha para fazerem a lista de alimentos a comprar.
- O dinamizador deve orientar e ajudar os grupos e perceber se estão a organizar o menu semanal, de acordo com os alimentos disponíveis no cabaz.
- Após a elaboração dos menus e das listas de compras, cada grupo deve apresentar o seu menu e a suas listas de compras.
- O dinamizador deve concluir a sessão incentivando à reflexão sobre que pratos e refeições se podem fazer com os alimentos, dos cabaz, podendo explorar também o livro de receitas “O Prato Certo” como exemplo.

Dicas e questões para discutir

- Falar sobre os alimentos do cabaz e o modo de os usar na alimentação diária
- Promover a troca de receitas/experiências entre os beneficiários
- Explorar a possibilidade de ter uma pequena horta ou canteiros em casa para plantar alguns alimentos
- Explorar a sazonalidade dos alimentos



Onde procurar mais informação?

- Plataforma "O Prato Certo". Disponível em: <https://www.pratocerto.pt/>

O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

desenvolvimento e cidadania
in
LOCO



4.6.2. REFEIÇÕES SAUDÁVEIS E SEGURAS

PLANO DE ATIVIDADES

Público-alvo	Beneficiários de ajuda alimentar
Local	A definir
Duração	60 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Promover a alimentação saudável• Alertar para a importância da higiene e segurança alimentar

Etapa	Duração	Estratégias e conteúdos
Introdução	5'	Apresentação
Desenvolvimento Parte teórica	30'	<ul style="list-style-type: none">• Higiene e segurança alimentar• Boas práticas de armazenamento e conservação
Desenvolvimento Parte prática	30'	Exercício prático sobre a conservação de alimentos
Conclusão	10'	Esclarecimento de dúvidas e conclusão.

Materiais e equipamentos necessários

- Um computador e um projetor
- Cadeiras para os participantes
- Mesas ou apoio para os participantes
- Impressão de imagem de frigorífico (Materiais de Apoio 8.2)
- Impressão de imagens de alimentos (Materiais de Apoio 8.2)





Guião de atividade

Os dinamizadores devem preparar e definir previamente todos os recursos necessários consoante o número de participantes da sessão e das receitas que vão ser elaboradas.

Seguir os passos identificados no plano de atividades procurando cumprir a duração estipulada:

- Apresentação dos participantes e dinamizadores.
 - Fazer uma pequena introdução oral do tema perguntando aos participantes que receitas costumam fazer e como conservam as sobras, quando estas existem.
 - Fazer uma pequena apresentação com duração máxima de 30 minutos sobre regras básicas de higiene alimentar e conservação de alimentos, que termina com a apresentação.
 - Explicar aos participantes como será a atividade prática: Dividir os participantes em grupos. A cada grupo será entregue uma cartolina com a imagem do frigorífico e imagens de alimentos para que os participantes os coloquem no frigorífico. Fornecer também imagens de alimentos que não se guardam no frigorífico para que os participantes indiquem como se devem conservar.
- O dinamizador deve orientar e ajudar os grupos e perceber se estão a distribuir bem os alimentos no frigorífico.
 - O dinamizador deve concluir a sessão incentivando a reflexão sobre a importância do cumprimento das regras de higiene na preparação das refeições e da correta conservação dos alimentos.

Dicas e questões para discutir

- Reaproveitamento de sobras e sua correta conservação
- Prazos de validade dos alimentos
- Desperdício alimentar

Onde procurar mais informação?

- Plataforma "O Prato Certo". Disponível em: <https://www.pratocerto.pt/>
- Página 46 deste guião – “ Boas práticas de armazenamento e conservação de alimentos”

4.6.3. REFEIÇÕES COM ALIMENTOS DO CABAZ - PARTE OPERACIONAL - COZINHA

PLANO DE ATIVIDADES

Público-alvo	Beneficiários de cabaz de alimentos
Local	A definir
Duração	100 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicas e sensoriais, a nível individual e de grupo; • Conseguir replicar no seio familiar as receitas propostas na atividade prática

Etapa	Duração	Estratégias e conteúdos
Introdução	5'	Apresentação das receitas
Desenvolvimento Parte teórica	15'	Identificação dos ingredientes e métodos de confeção
Desenvolvimento Parte prática	60'	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de cozinha aplicadas para o desenvolvimentos de três receitas adequadas à estação do ano e desenvolvidas no livro o "Prato certo". Os participantes desenvolvem tarefas práticas: (corte de legumes, técnicas de cozedura mais saudáveis, utilização racional de azeite e sal). Utilização de ervas aromáticas nas receitas elaboradas de forma a intensificar o sabor das refeições. • Refletir sobre dosagens de sal adequadas. Perceber o que são 1 a 2 gr de sal por pessoa por refeição no máximo e colocar isso em prática. Demonstração como podem elevar o valor nutricional da refeição utilizando caldos naturais, quer vegetais quer de carne ou peixe).
Conclusão	20'	<p>No final faz-se a degustação das iguarias desenvolvidas com o feedback de todos os participantes. Aproveita-se para explicar as dosagens (capitações) corretas a consumir por cada refeição.</p> <p>Esclarecimento de dúvidas e conclusão.</p>

O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

in
LOCO
desenvolvimento e cidadania



Materiais e equipamentos necessários

- Alimentos necessários para confeccionar receitas
- Uma cozinha com bancada, forno e fogão.
- Utensílios gerais de cozinha (Cubas, colheres de cozinha, varinha mágica, escorredor etc...).
- Tábuas de corte e facas adequadas ao desenvolvimento das tarefas.
- Rolo de papel de cozinha
- Pratos para degustação
- Receitas impressas para dar aos participantes (fazer download em www.pratocerto.pt)
- Balança digital (para medir sal)



Guião de atividade

Os dinamizadores devem comprar e definir bem os alimentos a comprar consoante o número de participantes, preparando e verificando previamente se têm todos os materiais necessários.

Seguir os passos identificados no plano de atividades procurando cumprir a duração estipulada:

- Apresentação dos participantes e dinamizadores.
- Identificação dos participantes de forma a adequar as receitas ao círculo sociocultural dos participantes (receitas mais inovadoras ou de “tacho”) – (Consultar Materiais de Apoio 8.3)
- Determinar o número de participantes para que a quantidade dos ingredientes requisitados sejam adequados ao desenvolvimento das atividades práticas.



Refeições com alimentos do cabaz - Parte operacional - Cozinha

Dicas e questões para discutir

Temas a discutir (podem fazer mais ou menos sentido consoante ano de escolaridade):

- Ideias e receitas como usar os alimentos do cabaz.
- Alimentos Mediterrânicos
- Como utilizar as ervas aromáticas, em que tipo de pratos e iguarias, altura em que se devem usar para intensificar o sabor e aroma dos pratos desenvolvidas.
- Explicação muito prática de como usar o sal, especiarias e açúcar de forma muito reduzida e de acordo com a gramagem recomendada pela Direção Geral da saúde.



Onde procurar mais informação?

- Roda dos Alimentos Mediterrânica. Alimentação Saudável. Disponível em: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos-mediterranica/>
- Livro de Receitas "O Prato Certo"
- Manual Alimentos Fornecedores de Proteínas no Cabaz de Alimentos do POAPMC (DGS/PNPAS). Disponível em: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2018/02/Alimentos-Fornecedores-de-Prote%C3%ADnas-no-Cabaz-de-Alimentos-do-POAPMC-1.pdf>

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- A Roda da Alimentação Mediterrânica*. (2017). Obtido de <https://nutrimento.pt/cartazes/a-roda-da-alimentacao-mediterranica/>
- Alvares, L., & Amaral, T. (2014). Food insecurity and associated facts in the portuguese population. *Food and Nutrition Bulletin*, 35.
- Associação In Loco. (2018). *O Prato Certo. Receitas e dicas para comer bem e poupar*. Associação In Loco.
- Bento, A. (2017). *Comer bem é o melhor remédio*. Porto Editora.
- Branco, M. J., Nunes, B., & Contreiras, T. (2003). *Um observação sobre Insegurança Alimentar*. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.
- Câmara Municipal de Tavira. (2014). *Dieta Mediterrânica - Um património civilizacional partilhado*. Câmara Municipal de Tavira.
- Cid, H. (2010). *Todos para a mesa*. Bertrand Editora, Lda.
- Direção-Geral da Saúde. (2012). *Alimentação Inteligente. Coma melhor, poupe mais*. Obtido de Alimentação Inteligente: <http://www.alimentacaointeligente.dgs.pt/>
- Direção-Geral da Saúde. (2016). *A Saúde dos Portugueses 2016*. Direção-Geral da Saúde.
- Direção-Geral da Saúde. (2018). Obtido de Alimentação Saudável: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/>
- Direção-Geral da Saúde. (2018). *Nutrimento*. Obtido de Blog do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável: <https://nutrimento.pt/>
- Gregório, M. J., Graça, P., Santos, A. C., Gomes, S., Portugal, A. C., & Nogueira, P. J. (2017). *RELATÓRIO INFOFAMÍLIA 2011-2014 – Quatro anos de monitorização da Segurança Alimentar e outras questões de saúde relacionadas com condições socioeconómicas, em agregados familiares portugueses utentes dos cuidados de saúde primários do Serviço Nacional de*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
- Lopes, C., Torres, D., Oliveira, A., Severo, M., Alarcão, V., Guiomar, S., . . . Oliveira, L. (2016). *Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF)*. Universidade do Porto.
- Maincent-Morel, M. (2006). *Manual de Cozinha 1 - Técnicas e preparações-base*. Porto Editora.
- Maincent-Morel, M. (2007). *Manual de Cozinha 1 - Fichas técnicas*. Porto Editora.

6. MATERIAIS DE APOIO

I. RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA (10).

RODA DA

ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!



Escolha alimentos locais e da época



Valorize e gastronomia



Partilha refeições



Use ervas aromáticas



Lembra-te das tradições da cozinha



Menos - Diverte-te



Se está pronto ou a aprender a beber, bebe com moderação

2. SEMÁFORO NUTRICIONAL (10).



3. FERRAMENTA DE DIAGNÓSTICO PÚBLICO-ALVO (17).

Caracterização dos Participantes 2019

O PRATO
CERTO

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

Em primeiro lugar, gostaríamos de lhe agradecer a sua participação nesta iniciativa!

Salientamos que a confidencialidade dos dados está garantida, os seus dados não serão utilizado para outro fim que o da realização desta ação de educação alimentar e que o acesso à informação fornecida é assegurada pela entidade que a recolhe.

ALGUMAS INFORMAÇÕES SOBRE SI E A SUA FAMÍLIA:

1. Endereço de e-mail : _____
2. Data de nascimento: ____/____/____
3. Sexo: Feminino Masculino
4. PESO (em kg) _____
5. ALTURA (em cm) _____
6. Nível de Educação escolar concluído:
 Não sabe ler nem escrever Ensino Básico - 3.º ciclo
 Sabe ler sem ter frequentado a escola Ensino Secundário
 Ensino Básico - 1.º ciclo Ensino Superior
 Ensino Básico - 2.º ciclo Desconhecido

7. Quantas pessoas vivem na sua casa?

Adultos

Adolescentes entre os 16 e os 18 anos de idade
Adolescentes entre os 11 e os 15 anos de idade
Crianças entre os 6 e os 10 anos de idade
Crianças entre os 2 e os 5 anos de idade
Crianças entre os 0 e 1 ano de idade

8. Quantas pessoas no seu agregado familiar se encontram nas seguintes condições:

Ativo

Doméstica(o)
Estudante
Reformado
Desempregado

9. DE UMA FORMA GERAL, COMO CONSIDERA O SEU ESTADO DE SAÚDE?

- Muito bom Bom Razoável
 Mau Muito mau Não Sabe

Informação recolhida por
Nome: _____

Entidade _____

Data: ____/____/____

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

O PRATO
CERTO

desenvolvimento e cidadania
LOCO *in*

MUITO OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO!

4. FOLHETO "O PRATO CERTO" – DICAS E PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA

As suas refeições
podem ser mais
saborosas, saudáveis
e acessíveis.

Saiba como, utilizando
os princípios da Dieta
Mediterrânica.

Projeto-piloto do Observatório Regional
de Segurança Alimentar do Algarve

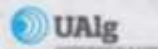
financiamento



promotor



parcerias



@oprotocerto

www.protocerto.pt

**Veja como é fácil fazer
uma alimentação
saborosa, saudável
e económica**

**O PRATO
CERTO**

**FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!**

6 DICAS PARA FAZER REFEIÇÕES MAIS SAUDÁVEIS E EM CONTA!

Há muitas maneiras de poupar dinheiro quando estamos a falar da nossa alimentação. Siga estas dicas para conseguir **comer bem e ao melhor preço!**

- 1 Planeie as suas refeições**
Antes de ir às compras, veja o que tem na despensa e planeie as refeições para a semana. Compre só o que precisa. Siga a lista.
- 2 Procure o melhor preço**
Esteja atento às promoções, cupões e folhetos. Faça as suas compras em dias de promoção de carne ou peixe, que normalmente são os alimentos que têm maior custo.
- 3 Compare preços**
Compare sempre pelo valor unitário. Assim consegue diferenciar melhor o preço das várias marcas, os tamanhos e as quantidades.

4 Compre em grandes quantidades
É quase sempre mais barato comprar alimentos a granel. Prefira os pacotes de iogurte grandes, com baixo teor de gordura, e sacos grandes de vegetais congelados. Antes de comprar, lembre-se de verificar se tem espaço suficiente no frigorífico e no congelador e, posteriormente, guarde em doses individuais.

5 Escolha os produtos da época
Quando compra frutas e vegetais da época compra mais barato e mais fresco! Os produtos estão no ponto. Compre à medida das necessidades e, sempre que houver sobras, congele ou reaproveite.

6 Elimine as refeições pré preparadas
Prefira sempre as refeições cozinhadas de forma caseira, pois a pré-confeccionadas normalmente têm aditivos prejudiciais à saúde.

Os ingredientes certos para o seu prato:



- Opte por **ingredientes simples, cozinhados de forma simples.**
- **Prefira alimentos de origem vegetal** em vez de alimentos de origem animal. Nas suas refeições não podem faltar os produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, bem como frutos oleaginosos.
- **Consuma frutas e produtos da horta** produzidos localmente, frescos e da época.
- **Consuma azeite** como principal fonte de gordura.
- Consuma moderadamente laticínios (leite, iogurte e queijo).
- **Utilize ervas aromáticas** para temperar e reduza a quantidade de sal.
- **Consuma mais peixe** e, com menos regularidade, carnes vermelhas.
- **Escolha a água como principal bebida** ao longo do dia.
- Guarde o vinho para dias especiais e apenas nas refeições principais.
- **Faça da sua refeição um momento agradável e de convívio.**

No poupar é que está o ganho!





5. ATIVIDADES PARA JOVENS EM IDADE ESCOLAR

5.1. DESCOBRE OS SENTIDOS DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICAA (1/2)

Nome: _____

DESCOBRE O ALIMENTO UTILIZANDO OS TEUS SENTIDOS!!

OLFATO: CHEIRA E DESCOBRE

NOME DO ALIMENTO

GRUPO DA RODA DOS ALIMENTOS

1

2

3

4

TATO: TOCA E DESCOBRE

NOME DO ALIMENTO

GRUPO DA RODA DOS ALIMENTOS

5

6

7

8

FAZ as escolhas
CERTAS a mesa!

O PRATO
CERTO

LOCO

desenvolvimento e cidadania

5.1. DESCOBRE OS SENTIDOS DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNIC^(2/12)

PALADAR: PROVA E DESCOBRE	
NOME DO ALIMENTO	GRUPO DA RODA DOS ALIMENTOS
9	
10	
11	
12	

FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

O PRATO
CERTO

LOCO
desenvolvimento e cidadania

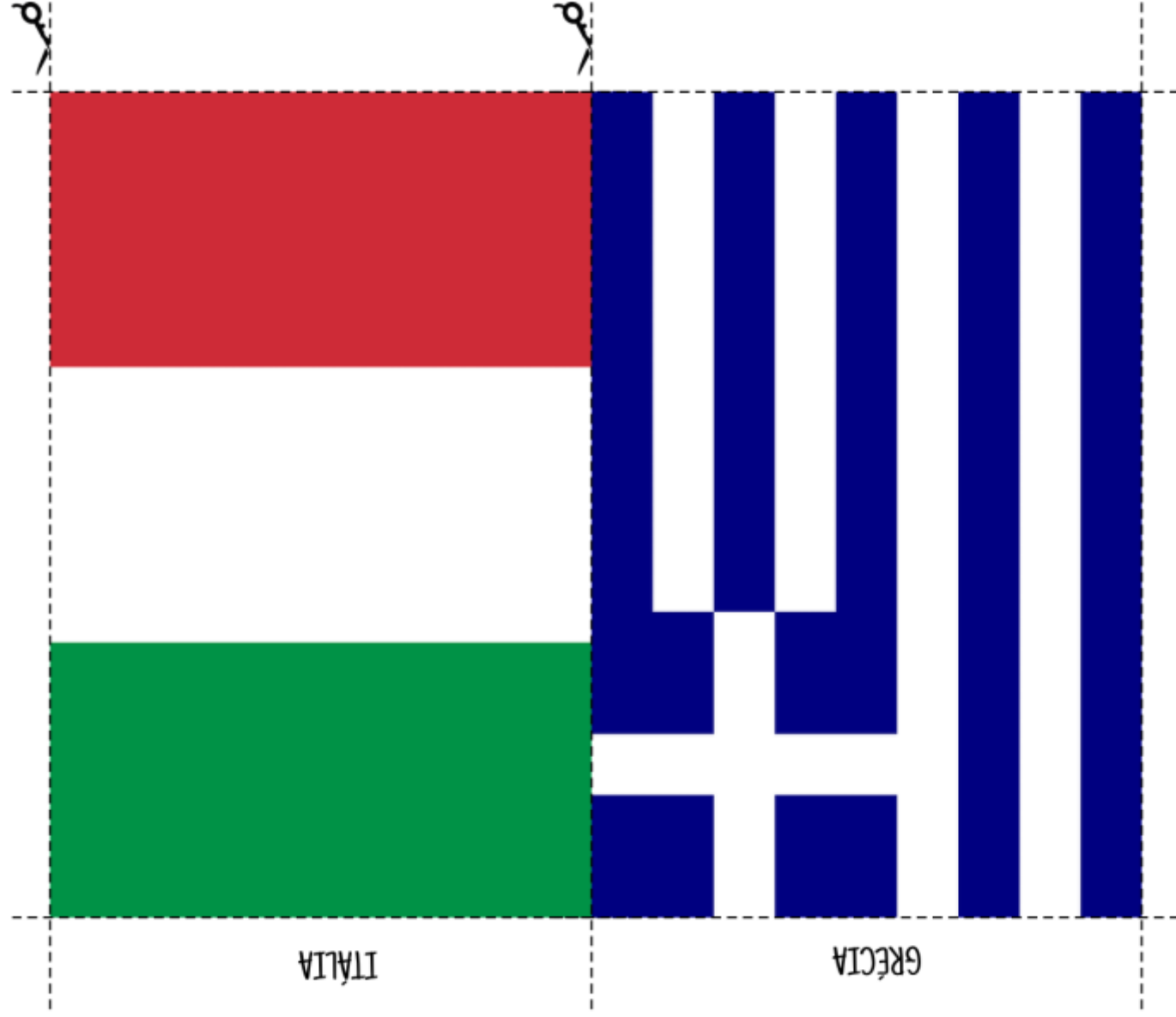
OLFATO	1	2	3	4
TATO	5	6	7	8
PALADAR	9	10	11	12

6

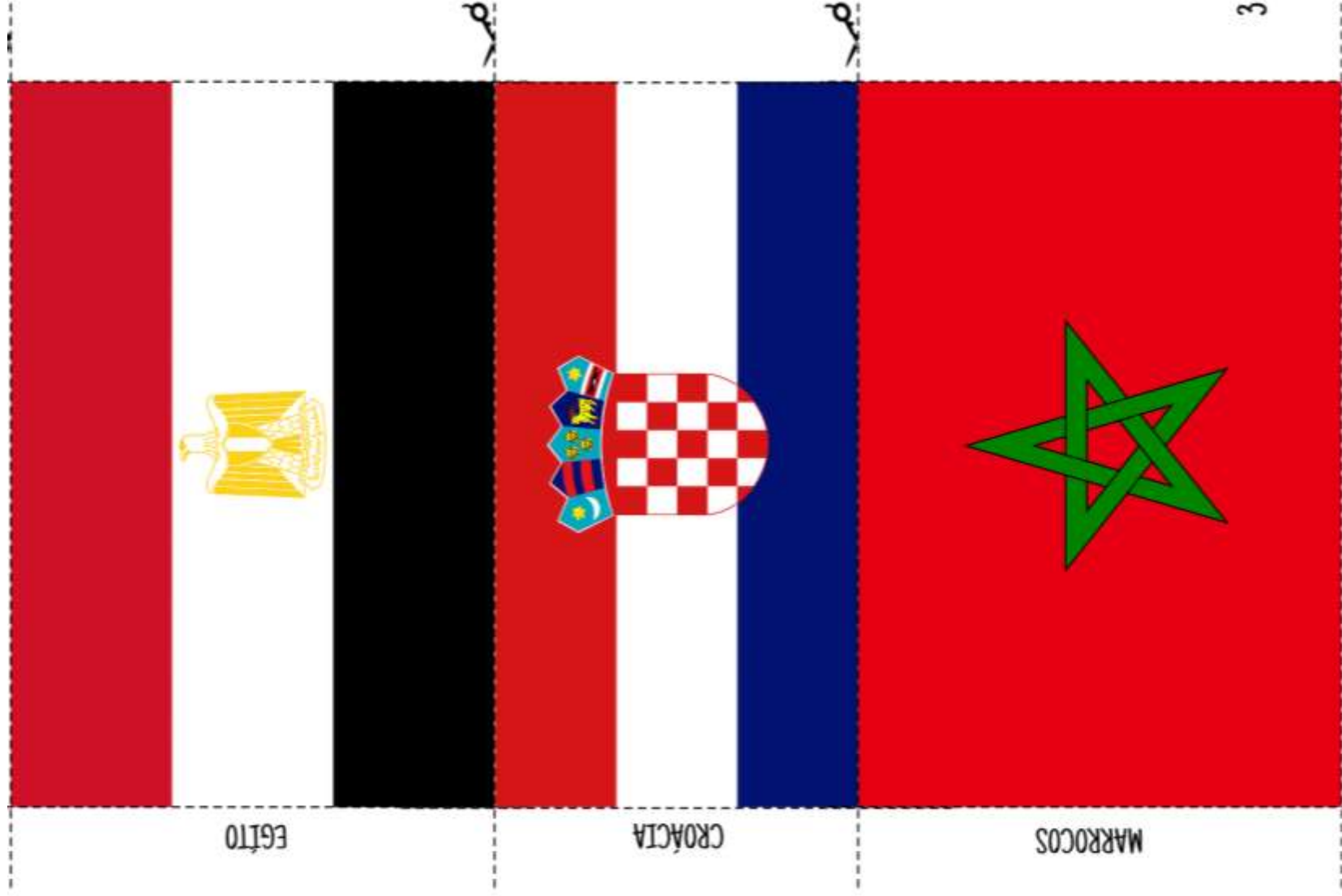
5.2. A DESCOBERTA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA (1/3)



5.2. A DESCOBERTA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA (2/3)



5.2. A DESCOBERTA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA (3/3)



LANCHES SAUDÁVEIS



1 IOGURTE NATURAL COM AVEIA E FRUTA DA ÉPOCA



PÃO DE MISTURA COM UMA FATIA DE QUEIJO E FRUTA DA ÉPOCA



1 COPO DE LEITE SIMPLES COM UMA FATIA DE BOLO CASEIRO



7 AMÊNDOAS E UMA PEÇA DE FRUTA

5.3 – HOJE EU FAÇO O LANCHE (1/2)

LANCHES NÃO SAUDÁVEIS



REFRIGERANTE COM BOLO RECEHADO DE CHOCOLATE



RISSOL COM SUMO NÉCTAR PÊRA



BOLACHAS RECEHADAS DE CHOCOLATE COM FRUTA



YOGURTE COM PEPITAS DE CHOCOLATE E BOLACHAS

5.4 – OS AÇÚCARES ESCONDIDOS NOS ALIMENTOS (1/6)

ALIMENTOS



ALIMENTOS E INFORMAÇÕES



Informações Nutricionais

Valores nutricionais médios por 100g: Não Preparado: Energia: 1630.00 kJ / 386.00 kcal; Lipídios: 4.50 g, Dos quais ácidos gordos saturados: 1.30 g; Hidratos de carbono: 74.60 g, Dos quais açúcares: 26.80 g; Fibras: 7.40 g; Proteínas: 8.10 g; Sal: 0.32 g; Vitamina D: 3.00 mcg; Tiamina: 0.93 mg; Riboflavina: 1.27 mg; Niacina: 13.80 mg; Vitamina B-6: 1.26 mg; ácido fólico: 178.00 mcg; ácido pantoténico: 5.23 mg; Cálcio: 479.00 mg; Ferro: 11.70 mg

Ingredientes e alergénios

Ingredientes: Cereais (62,3%) [TRIGO integral (31,9%), farinha de TRIGO (16%), semente de milho (14,4%)], chocolate em pó (22,2%) (açúcar, cacau), açúcar, xarope de glicose, extrato de malte de CEVADA/CEVADA, CEVADA maltada, óleo de girassol, vitaminas e minerais (cálcio, niacina, ácido pantoténico, ferro, vitamina D, vitamina B6, tiamina, riboflavina, ácido fólico), emulsionante (lectina de girassol), sal, aromas naturais. Pode conter Leite, Amêndoas e Frutos secos de casca rija.



Informações Nutricionais

Valores nutricionais médios por 30g: Não Preparado: Energia: 478.00 kJ / 113.00 kcal; Lipídios: 0.20 g, Dos quais ácidos gordos saturados: 0.03 g; Hidratos de carbono: 26.00 g, Dos quais açúcares: 11.00 g; Fibras: 0.60 g; Proteínas: 1.40 g; Sal: 0.25 g; Vitamina D: 2.50 mcg; Tiamina: 0.28 mg; Riboflavina: 0.35 mg; Niacina: 4.00 mg; Vitamina B-6: 0.35 mg; ácido fólico: 50.00 mcg; Vitamina B-12: 0.63 mcg; Cálcio: 136.00 mg; Ferro: 2.40 mg Valores nutricionais médios por 100g: Não Preparado: Energia: 1594.00 kJ / 375.00 kcal; Lipídios: 0.60 g, dos quais ácidos gordos saturados: 0.10 g; Hidratos de carbono: 87.00 g, dos quais amido: 50.00 g, dos quais açúcares: 37.00 g; Fibras: 2.00 g; Proteínas: 4.50 g; Sal: 0.90 g; Vitamina D: 4.20 mcg; Tiamina: 0.90 mg; Riboflavina: 1.20 mg; Niacina: 13.30 mg; Vitamina B-6: 1.20 mg; ácido fólico: 166.00 mcg; Vitamina B-12: 2.10 mcg; Cálcio: 456.00 mg; Ferro: 8.00 mg

Ingredientes e alergénios

Ingredientes: milho (62%), açúcar, aroma de malte de cevada, sal, contém cevada. Pode conter vestígios de Amêndoas.



Informações Nutricionais

Valores nutricionais médios por 100g: Não Preparado: Energia: 1536.80 kJ / 364.80 kcal; Hidratos de carbono: 56.60 g, dos quais açúcares: <1.00 g; Lipídios: 7.20 g, dos quais ácidos gordos saturados: 1.20 g; Fibras: 9.20 g; Proteínas: 13.80 g; Sal: <0.01 g

Ingredientes e alergénios

Ingredientes: Aveia (100%) Contém cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de sementes de sésamo, soja, frutos de casca rija.



Informações Nutricionais

Valores nutricionais médios por 45g: Preparado: Energia: 758.00 kJ / 181.00 kcal; Lipídios: 3.60 g, dos quais ácidos gordos saturados: 0.50 g; Hidratos de carbono: 29.30 g, dos quais açúcares: 6.30 g; Fibras: 6.30 g; Proteínas: 5.00 g; Sal: 0.12 g Valores nutricionais médios por 100g: Preparado: Energia: 1684.00 kJ / 402.00 kcal; Lipídios: 7.90 g, dos quais ácidos gordos saturados: 1.20 g; Hidratos de carbono: 65.00 g, dos quais açúcares: 14.00 g; Fibras: 14.00 g; Proteínas: 11.00 g; Sal: 0.26 g

Ingredientes e alergénios

Flocos de aveia integral (62%), xarope de glicose, açúcar, oligofrutose, flocos de farelo [farinha de trigo, farelo de trigo, açúcar, xarope de açúcar, malte de cevada, sal], flocos de cevada [cevada, açúcar, sal, malte de cevada, emulsionante (mono e diglicéridos de ácidos gordos)], melão, bagas de goji (2%) [conservante (dióxido de enxofre)], óleo de girassol, sementes de abóbora (1.7%), mítilos liofilizados (0.7%), preparações aromatizantes, substâncias aromatizantes naturais, antioxidante (tocoferol). Este produto pode conter leite. É produzido numa fábrica onde também são processados outros frutos secos.

FONTE: [HTTPS://WWW.JUMBO.PT/](https://www.jumbo.pt/)

ALIMENTOS E INFORMAÇÕES



Informações Nutricionais

Confirmar a informação no rótulo do artigo. Devido a possíveis alterações de embalagens e/ou rótulos, deverá considerar sempre a informação que acompanha o produto que recebe.

Ingredientes e alergénios

Valores nutricionais médios por 100 g: energia: 209 kJ / 50 kcal; lípidos: 0,9 g, dos quais ácidos gordos saturados: 0,5 g; hidratos de carbono: 5,9 g, dos quais açúcares: 5,9 g; proteínas: 4,6 g; sal: 0,1 g; cálcio: 140 mg.



Informações Nutricionais

Por 100g: 75 Kcal + 1,5g Lípidos + 11,7g Hidratos Carbono + 0,10g Sal + 2,7g. Proteína.

Ingredientes e alergénios

Leite pasteurizado desnatado, leite pasteurizado, açúcar (8,9%), fermentos lácticos.



Informações Nutricionais

Valores nutricionais médios por 100g: Não preparado: Energia: 310.00 kJ / 73.00 kcal; Lípidos: 0.70 g, dos quais ácidos gordos saturados: 0.50 g; Hidratos de carbono: 13.90 g, dos quais açúcares: 13.90 g; Proteínas: 2.80 g; Sal: 0.10 g

Ingredientes e alergénios

LEITE meio-gordo, açúcar (10,1%), morango (1%), xarope de açúcar invertido, corante: sumo de cenoura concentrado, aromas, regulador de acidez: E-330, E-331 ii; fermentos lácticos (LEITE), proteínas do LEITE



Informações Nutricionais

Valores nutricionais médios por 100gr: Preparado: Energia: 400.00 kJ / 96.00 kcal; Hidratos de carbono: 13.20 g, dos quais açúcares: 13.00 g; Lípidos: 3.20 g, dos quais ácidos gordos saturados: 2.00 g; Proteínas: 3.70 g; Sal: 0.10 g; Cálcio: 140.00 mg

Ingredientes e alergénios

iogurte natural completo*, Açúcar-de-cana*, Alperces* 7,7%, espessantes: pectina, goma de alfarroba, reguladores de acidez: Sumo de limão concentrado*, aromas naturais. Contém Leite, Lactose.

FONTE: [HTTPS://WWW.JUMBO.PT/](https://www.jumbo.pt/)

ALIMENTOS E INFORMAÇÕES



Informações Nutricionais

Valores nutricionais médios por 100ml: não preparado: Energia: 180,00 kJ / 42,00 kcal; Hidratos de carbono: 10,60 g, dos quais açúcares: 10,60 g.

Ingredientes e alérgenos

Ingredientes: água, dióxido de carbono, corante caramelo E-150d, acidificante E-338, aromas naturais (incluindo cafeína).



Informações Nutricionais

Valores nutricionais médios por 100ml: Preparado: Energia: 190,00 kJ / 45,00 kcal; Hidratos de carbono: 11,00 g, dos quais açúcares: 9,50 g; Fibras: 0,60 g; Proteínas: 0,30 g; não preparado: Energia: 187,00 kJ / 44,00 kcal; Lipidos: 0,00 g, dos quais ácidos gordos saturados: 0,00 g; Hidratos de carbono: 11,00 g, dos quais açúcares: 10,50 g; Proteínas: 0,00 g; Sal: 0,00 g; Vitamina C: 6,00 mg.

Ingredientes e alérgenos

Sumo e polpa de pêssego, água, açúcar e ácido ascórbico (vitamina C).



Informações Nutricionais

A água mineral natural caracteriza-se por ser uma água pouco mineralizada (hipossalina), com um teor de mineralização total de 54 mg/litro, o que lhe confere uma extraordinária leveza e um sabor muito próprio.

Ingredientes e alérgenos

Composição química: mineralização total 45 mg/l, sílica 17 mg/l, bicarbonato 5,1 mg/l, cloreto 8,0 mg/l, nitrato 2,2 mg/l, sódio 6,2 mg/l, cálcio 0,8 mg/l, magnésio 0,5 mg/l, pH: 5,7.



Informações Nutricionais

Valores nutricionais médios por 100ml: não preparado: Energia: 81,00 kJ / 19,00 kcal; Lipidos: <0,50 g, dos quais ácidos gordos saturados: <0,10 g; Hidratos de carbono: 4,60 g, dos quais açúcares: 4,50 g; Proteínas: <0,50 g; Sal: 0,06 g.

Ingredientes e alérgenos

Ingredientes: Chá (água, extrato de chá preto) (4,0%), açúcares (açúcar, frutose), reguladores de acidez (ácido cítrico, citrato de sódio), aromas, sumo de limão a base de concentrado (0,1%), antioxidante (ácido ascórbico), edulcorante (glicosídeos de esteviol).

FONTE: [HTTPS://WWW.JUMBO.PT/](https://www.jumbo.pt/)

ALIMENTOS E INFORMAÇÕES



Informações Nutricionais

Valores nutricionais médios por 30g; Preparado: Energia: 654.00 kJ / 157.00 kcal; Lipidos: 9.70 g, dos quais ácidos gordos saturados: 0.90 g; Hidratos de carbono: 14.80 g, dos quais açúcares: 0.70 g; Fibras: 1.30 g; Proteínas: 1.90 g; Sal: 0.40 g
Valores nutricionais médios por 100g; Preparado: Energia: 2181.00 kJ / 523.00 kcal; Lipidos: 32.40 g, dos quais ácidos gordos saturados: 3.00 g; Hidratos de carbono: 49.20 g, dos quais açúcares: 2.20 g; Fibras: 4.30 g; Proteínas: 6.50 g; Sal: 1.30 g.

Ingredientes e alergénios

Batatas, óleo de girassol, aroma a ketchup (açúcar, preparações aromatizantes, sal, tomate em pó, intensificador de sabor (glutamato monossódico), acidulante (ácido cítrico), corante (extrato de pimentão)).



Informações Nutricionais

Valores nutricionais médios por 30g; Preparado: Energia: 575.00 kJ / 137.00 kcal; Lipidos: 6.00 g, dos quais ácidos gordos saturados: 0.70 g; Hidratos de carbono: 17.70 g, dos quais açúcares: 0.20 g; Fibras: 1.80 g; Proteínas: 2.20 g; Sal: 0.70 g
Valores nutricionais médios por 100g; Preparado: Energia: 1917.00 kJ / 458.00 kcal; Lipidos: 20.00 g, dos quais ácidos gordos saturados: 2.20 g; Hidratos de carbono: 59.00 g, dos quais açúcares: 0.80 g; Fibras: 6.10 g; Proteínas: 7.30 g; Sal: 2.30 g.

Ingredientes e alergénios

Batatas, Óleo de girassol com alto teor em ácido oléico (21%) e sal.



Informações Nutricionais

Valores nutricionais médios por 30g; Preparado: Energia: 553.00 kJ / 131.00 kcal; Lipidos: 4.00 g, dos quais ácidos gordos saturados: 0.40 g; Hidratos de carbono: 21.00 g, dos quais açúcares: 2.00 g; Fibras: 1.40 g; Proteínas: 1.80 g; Sal: 0.30 g
Valores nutricionais médios por 100g; Preparado: Energia: 1843.00 kJ / 438.00 kcal; Lipidos: 13.00 g, dos quais ácidos gordos saturados: 1.40 g; Hidratos de carbono: 72.00 g, dos quais açúcares: 6.70 g; Fibras: 4.60 g; Proteínas: 6.10 g; Sal: 1.10 g; Não preparado: Energia: 1725.00 kJ / 409.00 kcal; Lipidos: 9.00 g, dos quais ácidos gordos saturados: 1.10 g; Hidratos de carbono: 73.00 g, dos quais açúcares: 9.00 g; Fibras: 5.30 g; Proteínas: 6.40 g; Sal: 1.50 g.

Ingredientes e alergénios

Ingredientes: Flocos de batata (65%), amido de milho, óleo de girassol com alto oleico, açúcar, a roma de carne fumada (pão ralado (DE TRIGO), intensificadores de sabor (glutamato monossódico, substâncias aromatizantes, LACTOSE, pimentão em pó, cebola em pó, tomate em pó, alho em pó, salsa, reguladores de acidez (ácido cítrico, ácido málico), corante (extracto de pimentão), aroma de fumo, emulsionante (LECITINA DE SOJA), dextrose, corante (curcumina), sal.



Informações Nutricionais

Valores nutricionais médios por 30g; Preparado: Energia: 666.00 kJ / 160.00 kcal; Lipidos: 10.10 g, dos quais ácidos gordos saturados: 0.90 g; Hidratos de carbono: 14.60 g, dos quais açúcares: 0.20 g; Fibras: 1.30 g; Proteínas: 1.90 g; Sal: 0.40 g
Valores nutricionais médios por 100g; Preparado: Energia: 2220.00 kJ / 533.00 kcal; Lipidos: 33.70 g, dos quais ácidos gordos saturados: 3.00 g; Hidratos de carbono: 48.80 g, dos quais açúcares: 0.60 g; Fibras: 4.50 g; Proteínas: 6.50 g; Sal: 1.30 g.

Ingredientes e alergénios

Batatas, óleo de girassol, sal.

ALIMENTOS E INFORMAÇÕES



Informações Nutricionais

Valores nutricionais médios por 100g: Preparado: Energia: 2021,00 kJ / 482,00 kcal; Lípidos: 20,00 g, dos quais ácidos gordos saturados: 4,20 g, dos quais ácidos gordos monoinsaturados: 13,00 g, dos quais ácidos gordos poliinsaturados: 2,40 g; Hidratos de carbono: 68,00 g, dos quais açúcares: 21,00 g; Fibras: 2,00 g; Proteínas: 6,40 g; Sal: 0,80 g; Não preparado: Energia: 2044,00 kJ / 487,00 kcal; Lípidos: 20,00 g, dos quais ácidos gordos saturados: 4,00 g, dos quais ácidos gordos monoinsaturados: 14,00 g, dos quais ácidos gordos poliinsaturados: 2,00 g; Hidratos de carbono: 69,00 g, dos quais açúcares: 21,00 g; Fibras: 2,00 g; Proteínas: 6,00 g; Sal: 0,75 g.

Ingredientes e alergénios

Ingredientes: farinha de TRIGO, Cuetara Oleoequilibré 10% (óleo vegetal e emulsionante: lecitina), açúcar, soro de LEITE em pó, xarope de glucose e frutose, sal, emulsionante (lecitina), levedantes químicos (bicarbonato de sódio e amónio), aromas e agente de tratamento da farinha (METABISULFITO de sódio), pode conter vestígios de ovos, soja.



Informações Nutricionais

Valores nutricionais médios por 100g: Não preparado: Energia: 1945,00 kJ; Lípidos: 22,00 g, dos quais ácidos gordos saturados: 4,50 g; Hidratos de carbono: 56,00 g, dos quais açúcares: 24,00 g; Fibras: 8,50 g; Proteínas: 7,00 g; Sal: 0,90 g.

Ingredientes e alergénios

Ingredientes: Cereais 60,6% (flocos de AVEIA 37,6%, farinha integral de TRIGO 22,9%), açúcar, óleo de girassol alto oleico 11,8%, xarope de glucose-frutose, gordura de palma, levedantes (bicarbonato de sódio, bicarbonato de amónio), sal, emulsionantes (lecitina de SOJA, lecitina de girassol). PODE CONTER OVO, LEITE, FRUTOS DE CASCA RIJA, SEMENTES DE SÉSAMO. Contém cereais que contêm gluten, leite, soja, trigo.



Informações Nutricionais

Valores nutricionais médios por 100g: Não preparado: Energia: 1868,00 kJ / 443,00 kcal; Lípidos: 11,00 g, dos quais ácidos gordos saturados: 5,50 g; Hidratos de carbono: 75,00 g, dos quais açúcares: 7,50 g; Fibras: 2,00 g; Proteínas: 10,00 g; Sal: 1,06 g.

Ingredientes e alergénios

Ingredientes: Farinha de TRIGO (gluten) (70%), gordura vegetal de palma, dextrose, soro de LEITE em pó, extrato de malte de CEVADA (gluten), sal (0,6%), levedura, levedantes (bicarbonato de sódio e bicarbonato de amónio) e emulsionante (lecitina de SOJA). Pode conter vestígios de OVO, AMENDOIM e de FRUTOS DE CASCA RIJA. Contém trigo, leite, cevada, soja. Pode conter vestígios de ovos, amendoins, frutos de casca rija.



Informações Nutricionais

Valores nutricionais médios por 100g: Não preparado: Energia: 1945,00 kJ; Lípidos: 22,00 g, dos quais ácidos gordos saturados: 4,50 g; Hidratos de carbono: 56,00 g, dos quais açúcares: 24,00 g; Fibras: 8,50 g; Proteínas: 7,00 g; Sal: 0,90 g.

Ingredientes e alergénios

Ingredientes: Cereais 60,6% (flocos de AVEIA 37,6%, farinha integral de TRIGO 22,9%), açúcar, óleo de girassol alto oleico 11,8%, xarope de glucose-frutose, gordura de palma, levedantes (bicarbonato de sódio, bicarbonato de amónio), sal, emulsionantes (lecitina de SOJA, lecitina de girassol). PODE CONTER OVO, LEITE, FRUTOS DE CASCA RIJA, SEMENTES DE SÉSAMO. Contém cereais que contem gluten, leite, soja, trigo.

FONTE: [HTTPS://WWW.JUMBO.PT/](https://www.jumbo.pt/)

5.5 – VISITA AO MERCADO MUNICIPAL (1/6)

CADERNO DE CAMPO - VISITA AO MERCADO

Nome: _____

1 - FAÇA A SEQUÊNCIA DO CICLO PRODUTOR DOS ALIMENTOS. RECORTE E COLE IMAGENS SEGUINDO A ORDEM CORRETA.

PEIXE

PÃO

HORTÍCOLAS E FRUTAS

AZELITE



5.5 – VISITA AO MERCADO MUNICIPAL (3/6)

3 - DESENHE A PLANTA DO MERCADO E IDENTIFIQUE AS DIFERENTES BANCADAS.



5.5 – VISITA AO MERCADO MUNICIPAL (4/6)

4 - ENTREVISTA OS PRODUTORES/ VENDEDORES.

Que alimentos vende maioritariamente? (peixe, hortícolas, fruta...)

Qual a origem e época dos alimentos?

Escolha um grupo de alimentos e identifique três tipos diferentes.

Quais as características do alimento escolhido?

Qual o seu preço?

Como se arranja?

Quais os pratos que se podem fazer?

Desenha os diferentes tipos do alimento escolhido.

5.5 – VISITA AO MERCADO MUNICIPAL (5/6)

5 - EXPLORA E REGISTRA OS PREÇOS AO KG DE LEGUMES/ HORTÍCOLAS E FRUTA DE ORIGEM PORTUGUESA (MERCADO VS SUPERMERCADO).

MERCADO

--

preço:

--

preço:

--

preço:

--

preço:

SUPERMERCADO

--

preço:

--

preço:

--

preço:

--

preço:



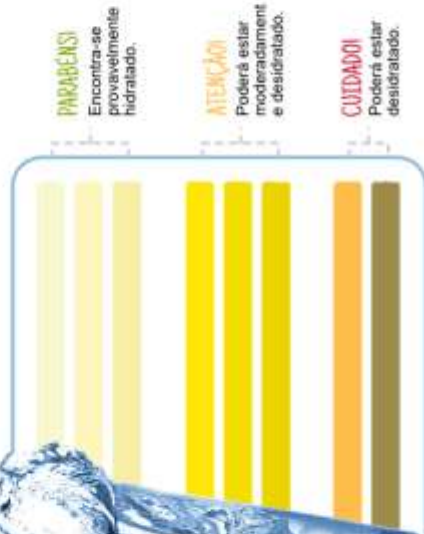
6 - ATIVIDADES PARA SENIORES

6.1. HIDRATAÇÃO (III)

ESCALA DA SAÚDE DE HIDRATAÇÃO



Com esta escala é possível verificar o estado de hidratação através da coloração da urina:



*Esteja atento a sinais como a sede, diminuição da capacidade de concentração, atenção e/ou memória, urina escura ou escassa. Estes são sintomas que se associam à desidratação. Falta de água no organismo.

RECEITAS DE ÁGUA AROMATIZADA



Receita 1

Ingredientes:

1L de água;
10 gr de manjeriço;
½ maçã laminada;
sumo de ½ limão.

Procedimento:

Juntar todos os ingredientes e deixar repousar no frigorífico.

Capacidade/porções: 1 Litro.



Receita 2

Ingredientes:

1L de água;
10 gr de hortelã;
4 rodajas de laranja (pode substituir por lima ou limão).

Procedimento:

Juntar todos os ingredientes e deixar repousar no frigorífico.

Capacidade/porções: 1 Litro.



Receita 3

Ingredientes:

1L de água;
50 gr de ananás aos cubos;
2 sementes de cardamomo esmagadas;
5 sementes de zimbão;
sumo de ½ limão.

Procedimento:

Juntar todos os ingredientes e deixar repousar no frigorífico.

Capacidade/porções: 1 Litro.

6.2. HORTA DE TEMPEROS (113)

SOPA DE LETRAS

V C O W Q B M G T K M I K E C Z
C O E N T T I A X C I M X Q A M Y R E T
P A D O T S R I A X C I M X Q A M Y R E T
E T A C R I B O R É G E R I S O T W F E L H
A L E M S Y F Z E U B O F E C O E J O L M
R T Q Y U C I Z E U B O F E C O E J O L M
F Q S Y U C I Z E U B O F E C O E J O L M
Y E U F Z E U B O F E C O E J O L M
C I Z E U B O F E C O E J O L M
Z Y E U B O F E C O E J O L M
I T Y Q O F E C O E J O L M
X H Q O F E C O E J O L M
G E U O F E C O E J O L M
L O A V A P O E J O L M
L S G N S Q I Y L E

ENCONTRA AS PALAVRAS:

ENDRO
MANJERICÃO
POEJO
ALECRIM
SALSA
CEBOLINHO
HORTELÃ
COENTROS
ORÉGÃOS
TOMILHO



QUADRO DE INFORMAÇÃO ABERTA DE TEMPEROS (2/13)

Alecrim

Mais adequado a carnes, nomeadamente para marinar e assar no forno. Não exagerar na quantidade nem deixar queimar no forno porque o sabor é muito forte e pode tornar-se adstringente. Pode ser usado também com carnes estufadas, guisadas e cozidas. Casa muito bem com carnes de porco e borrego. Excelente para realizar azeites aromatizados.

Aipo

Perfeito para sopas e caldos vegetais. Ótima utilização em saladas usado em cru ralado. Casa muito bem em caldos de peixe pelo seu aroma frutado e fresco.

Cebola

Use e abuse na cebola em todos os pratos. A cebola intensifica o sabor de sopas, pratos vegetarianos de carne e de peixe. Use a cebola também em cru em saladas, cortando-a de forma muito fina, podendo nalguns casos usar a cebola em marinagens de peixe com citrinos.

Cebolinho

Sabor fresco e frutado combina muito bem a cru em molhos de iogurte e/ou saladas. Combina muito bem com a maioria dos pratos mas os pratos de eleição são as sopas, leguminosas e vegetarianos e todo o tipo de peixe e marisco.

Alho e rama de alho verde

O alho tem uma utilização transversal na cozinha portuguesa e serve para dar sabor a pratos de peixe, carne e legumes. Serve para marinar carnes e peixes e também nos refogados, embora estes últimos devam ser evitados de forma a não adulterar as propriedades do azeite no refogado. A rama de alho verde pode ser utilizado para aromatizar leguminosas, nomeadamente favas e ervilhas.

Coentros

Excelente erva aromática para utilizar em pratos de peixe e mariscos. Sopas, ensopados, caldeiradas, comida de tacho, saladas frias a cru, arroz, leguminosas etc. Embora não tão frequente os coentros também combinam com pratos de guisado de borrego e vitela.

6.2. HORTA DE TEMPEROS (3/13)

QUADRO DE INFORMAÇÕES

Funcho em rama ou bolbo

Sabor intenso e forte, fresco combina muito bem com saladas frias, peixe e mariscos. Algum tipo de molhos de iogurte, maionese, vinagretes e marinadas é uma erva aromática a considerar. A rama é ótima para caldos, o bolbo pode ser ralado ou laminado e utilizar em saladas.

Erva cidreira

Ótima para fazer águas aromatizadas e chás frios ou quentes e infusões. Em sobremesas também é uma ótima escolha para dar frescura e aroma.

Gengibre

Um ingrediente não muito frequente na cozinha portuguesa, mas que tem especial destaque em águas aromatizadas, chás e infusões, pratos de peixe ou em pratos em que que queremos um sabor mais intenso e picante (estufados e guisados quer sejam de carne ou peixe).

Hortelã

Combina muito bem com carne de borrego e cabrito. Ótimo para sumos, chás, águas aromatizadas e infusões. Combina bem com saladas, sobremesas tais como gelados e tem a particularidade de "abrir" o sabor dos alimentos, quer pela sua frescura quer pelo aroma fresco.

Estragão

Embora não muito corrente ao nível doméstico, é uma erva aromática que combina muito bem com molhos, saladas e ovos mexidos. Molhos confeccionados com estragão são perfeitos para guarnecer peixes e mariscos.

Louro seco

Excelente para estufados, guisados e assados de carne de porco e vitela. Ótimo para marinadas de carne em vinha de alho.

QUADRO DE INFORMAÇÕES

Manjerição

Usado a cru em saladas, molhos, tibornas de pão e azeite, molhos de tomate, vinagretes, Pizzas caseiras, molho pesto. Combina muito bem com peixe e mariscos e utilizado em molhos para guarnecer pescado e mariscos.

Salsa

A salsa tem um sabor muito agradável a grande parte das pessoas. O seu sabor e aroma muito equilibrado e neutro faz com que possa ser utilizado em quase todo o tipo de iguarias tais como: sopas, peixe, carne, saladas, leguminosas etc..)

Orégãos

Os orégãos secos dão muito sabor a saladas, massas, pão, tibornas. Combina muito bem com molhos de tomate, queijo fresco, pizzas caseiras etc...

Poejos

O poejo casa muito bem com sopas de peixe, açordas de pescado ou marisco. Pratos de ervilhas, favas e sopas de legumes também é uma combinação possível. Chás, infusões e águas aromatizadas tem um aroma agradável e fresco cheio de corpo e estrutura. Combina muito bem com limão e chás e infusões de limão

Tomilho

O tomilho quer fresco quer seco pode ser utilizado em carnes para marinar ou em estufados, guisados e assados de carnes.

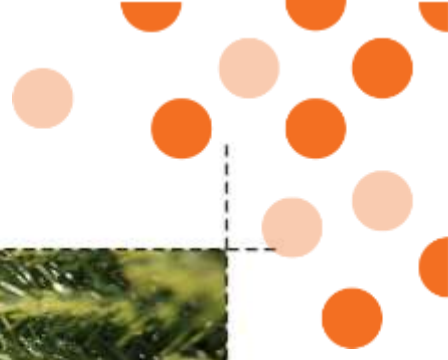
6.2. HORTA DE TEMPEROS (5/13)



POEJO



ALECRIM



6.2. HORTA DE TEMPEROS (6/13)



TOMILHO



ENDRO

6.2. HORTA DE TEMPEROS (7/13)



MANJERICÃO



SALSA



6.2. HORTA DE TEMPEROS (8/13)



COENTROS



HORTELA

6.2. HORTA DE TEMPEROS (9/13)



ORÉGAOS



CEBOLINHO



6.2. HORTA DE TEMPEROS (10/13)



CARNE



PEIXE

6.2. HORTA DE TEMPEROS (11/13)



SALADAS



SOPAS



6.2. HORTA DE TEMPEROS (12/13)



OVOS



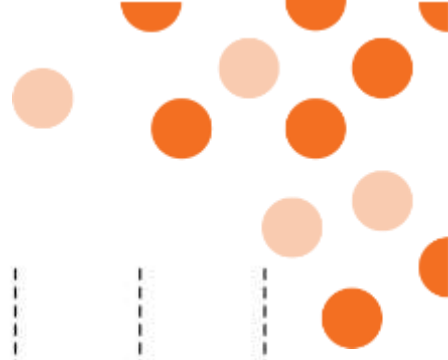
MASSAS

6.2. HORTA DE TEMPEROS (13/13)



ARROZ

ENDRO	CEBOLINHO
MANJERICÃO	HORTELA
POEJO	COENTROS
ALECRIM	ORÉGAOS
SALSA	TOMILHO





7. ATIVIDADES PARA GRUPOS COM BAIXA LITERACIA

7.1 – DESCUBRE OS SENTIDOS DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA (II)

Nome: _____

DESCUBRE O ALIMENTO UTILIZANDO OS TEUS SENTIDOS!!



1



2



3



4



TATO: TOCA E DESCUBRE



5



6



7



8



7.1 – DESCOBRE OS SENTIDOS DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICÁ (2m)

PALADAR: PROVA E DESCOBRE



9



10



11



12

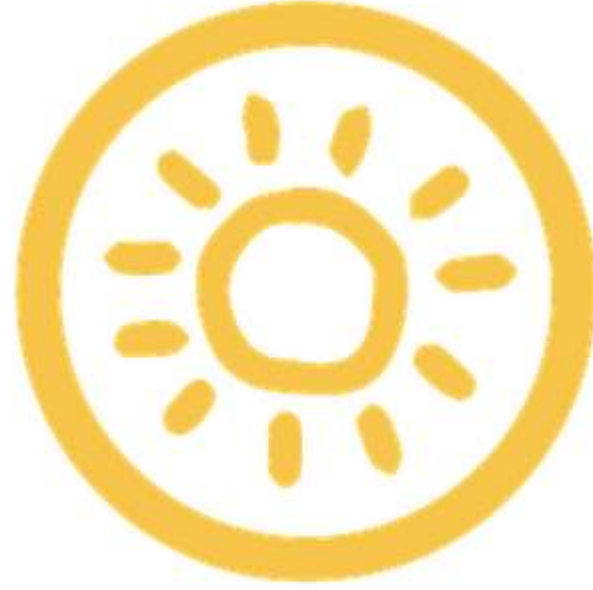
OLFATO	1	2	3	4
TATO	5	6	7	8
PALADAR	9	10	11	12

7.2. CALENDÁRIO DE FRUTAS E HORTÍCOLAS (14)

ESTAÇÕES DO ANO



PRIMAVERA

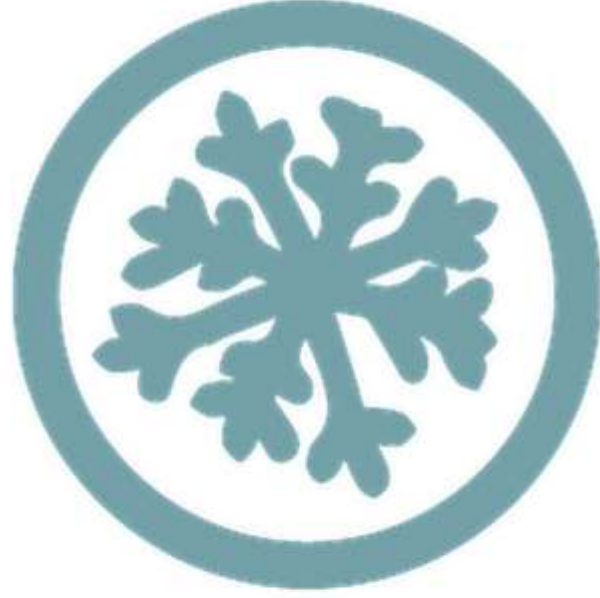


VERÃO

7.2. CALENDÁRIO DE FRUTAS E HORTÍCOLAS (2/4)



OUTONO



INVERNO

7.2. CALENDÁRIO DE FRUTAS E HORTÍCOLAS (3/4)

PRODUTOS SAZONAIS REGIONAIS DO ALGARVE: HORTÍCOLAS



PRIMAVERA

Abóbora
acelga
agrião
alface
batata
beldroegas
beringela
Beterraba
brócolos
cebola
cenoura
chicória
silarcas
chuchu
courgette
couve-de-bruxelas
couve lombarda
couve portuguesa
ervilhas
espargos
espinafres
fava
feijão verde
grelos
nabiças
nabo
rabanete
rábano
repolho
rúcula
tomate
tremoço



VERÃO

Abóbora
acelga
alho roxo
batata
beldroegas
beringela
cebola
cenoura
chicória
chicharo
chuchu
feijão verde
pimento
tomate



OUTONO

Abóbora
acelga
agrião
alface
batata
batata doce
beldroegas
beringela
beterraba
brócolos
cebola
cenoura
chicória
chuchu
cogumelos
courgette
couve-de-bruxelas
couve portuguesa
couve-flor
endívias
espinafres
grelos
nabiças
nabo
pepino
pimento
rabanete
rábano
repolho



INVERNO

Abóbora
acelga
agrião
aipo
alface
alho francês
beterraba
brócolos
cebola
cenoura
pau roxo
chicória
couve-de-bruxelas
couve lombarda
ervilhas
espargos
espinafres
funcho
grelos
nabiças
nabo
rabanete
rábano
repolho
rúcula

7.2. CALENDÁRIO DE FRUTAS E HORTÍCOLAS (4/4)

PRODUTOS SAZONAIS REGIONAIS DO ALGARVE: FRUTAS



PRIMAVERA

ameixa
amora
ananás
banana
cereja
laranja
limão
maçã
morango silvestre
néspera
tangerina
pinhão



VERÃO

albricoque
alperce
ameixa
amora
ananás
banana
cereja
figo
framboesa
laranja
limão
maçã
melancia
melão
meloá
mirtilo
morango
pêra
pêssego
uva



OUTONO

ameixa
amêndoa
amora
ananás
avelã
banana
castanha
dióspiro
kiwi
laranja
limão
maçã
marmelo
medronho
noz
pêra
pêssego
romã
tangerina
uva



INVERNO

amêndoa
amora
ananás
avelã
banana
laranja baía
limão
maçã
noz
pêra
pinhão
tangerina



8. ATIVIDADES PARA BENEFICIÁRIOS DE AJUDA ALIMENTAR



8.1. PLANEIE AS REFEIÇÕES SEMANAIS ^(1/2)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
PEQUENO ALMOÇO							
LANCHE 1							
ALMOÇO							
LANCHE 2							
JANTAR							
OBS./NOTAS							

8.1. LISTA DE COMPRAS (2/2)



HORTÍCOLAS E FRUTA DA ÉPOCA

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAIS

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

LEGUMINOSAS

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

LATICÍNIOS E OVOS

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

CARNE

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

PESCADO

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

PÃO, CEREAIS E TUBERCULOS (aveia, arroz, massas, batata...)

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

AZEITE, ÓLEO E VINAGRE

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

OUTROS

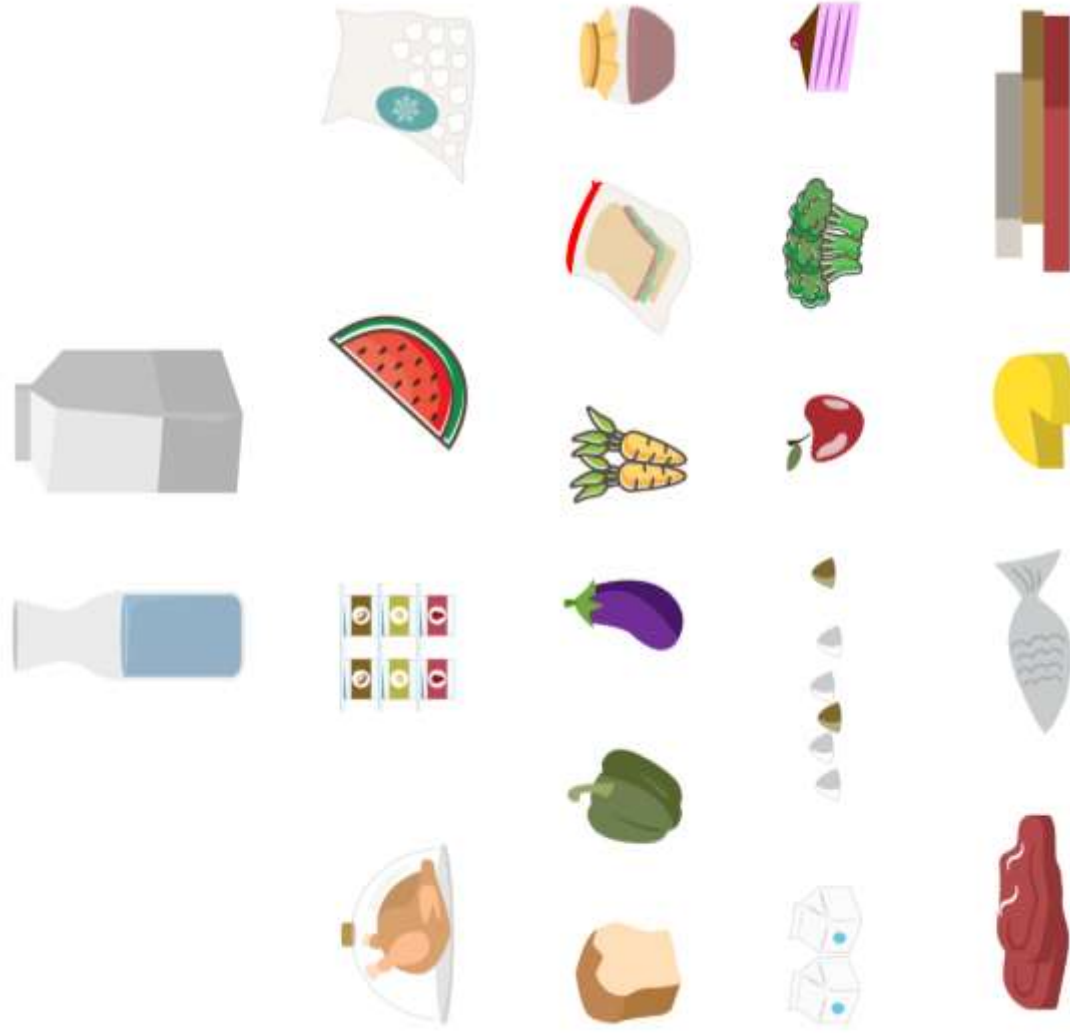
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____



8.2. REFEIÇÕES SAUDÁVEIS E SEGURAS ^(1/2)



8.2. REFEIÇÕES SAUDÁVEIS E SEGURAS (12)





8.3. REFEIÇÕES COM ALIMENTOS DO CABAZ – DICAS DO CHEF (1/2)

1. Usar os vegetais mais frescos, em cru, nas saladas.

2. Confeccionar sempre sopas com os vegetais que aparentam ser mais velhos. Sempre que sabemos que não vamos usar alguns vegetais frescos e podem por alguma razão estragar, devemos congelá-los.

Exemplo de sopas: Sopa ou creme de brócolos (quer sejam frescos ou congelados); Sopa de abóbora com espinafres; Sopa de courgette e espinafres.

3. Utilizar o azeite de forma adequada, não usando mais de uma colher de sopa por pessoa nas refeições.

4. Usar o feijão para confeccionar sopas ou ensopados de vegetais.

5. Com o grão e o frango pode-se confeccionar as receitas de "peitos de frango com banana, molhos de alperce e/ou outra fruta da época e puré de abóbora". Com o restante frango pode adaptar e confeccionar a receita de "galinha com grão, espinafres e couve lombarda" do livro de receitas "O Prato Certo". Como alternativa pode-se confeccionar arroz de frango com cogumelos, cebolinho e cenoura. Com as sobras dos últimos dois pratos pode-se confeccionar um empadão juntando mais grão, massa ou arroz e legumes usando o queijo flamengo ralado por cima para gratinar.

6. As conservas são excelentes para confeccionar tibornas de atum ou sardinha. Estas conservas podem ser ótimas para confeccionar almôndegas de peixe com arroz de cenoura e legumes.



8.3. REFEIÇÕES COM ALIMENTOS DO CABAZ – DICAS DO CHEF (2/2)

7. Ao pequeno-almoço deve-se privilegiar o pão (que pode ser feito em casa) guarnecido com marmelada, queijo meio gordo ou manteiga vegetal e um copo de leite. Sempre que possível variar com cereais de pequeno-almoço e leite.

8. Para a pescada disponível pode-se confeccionar a receita do livro de Receitas “O Prato Certo” de Filetes de Pescada com arroz de couve, ou até mesmo confeccionar uma caldeirada de pescada. Com as sobras da caldeirada pode reaproveitar-se para confeccionar uma lasanha de pescada.

9. O mais importante deverá ser planear previamente que refeições irão fazer para que os alimentos que constituem o cabaz sejam utilizados de forma racional e que sejam adequados para uma alimentação equilibrada e saudável do agregado familiar. Criar e inovar em cozinha também é importante para que os alimentos tenham outras utilizações e sejam mais “apetecíveis” aos jovens. Experimente novas receitas!



**FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!**

WWW.PRATOCERTO.PT

Cofinanciador



Promotor



Parceiros

