

NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO



**“ESTOU DE
QUARENTENA,
E AGORA?”**



GUIA DE BOAS PRÁTICAS PARA PESSOAS QUE SE ENCONTRAM EM ISOLAMENTO

MANTENHA-SE SAUDÁVEL

A rotina de milhares de cidadãos viu-se alterada como consequência das medidas adotadas para a prevenção da propagação da COVID-19. É tempo de contribuirmos para uma compra de alimentos responsável e adequada a esta situação, incentivando a compra de alimentos que apresentem uma boa durabilidade e que, ao mesmo tempo, sejam promotores de uma alimentação saudável, permitindo reduzir a frequência de ida às compras.

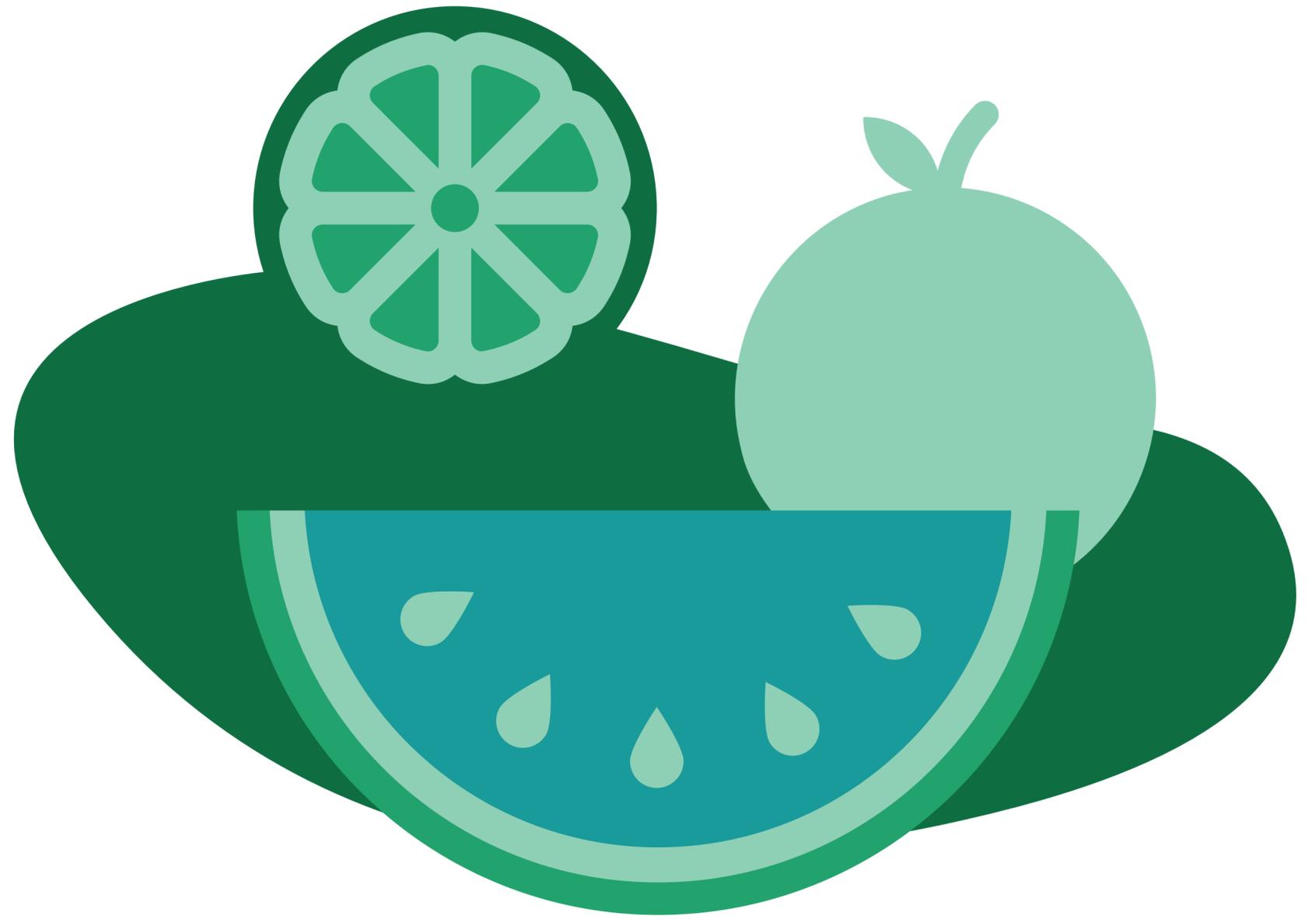


6 REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

REGRAS

1. Coma mais fruta e hortícolas.

Garanta, pelo menos, o consumo de sopa de legumes no início das refeições principais e 2 a 3 peças de fruta por dia. É a regra de ouro da alimentação saudável.



REGRAS

2. Beba mais água e menos bebidas açucaradas.

Reduza o consumo de bebidas açucaradas (bebidas refrigerantes, néctares e sumos de fruta) e promova em alternativa o consumo de água. Pode experimentar preparar algumas águas aromatizadas, sem açúcar, mas igualmente saborosas.



REGRAS

3. Evite o “lixo alimentar”, em particular os snacks hipercalóricos, ricos em sal, açúcar e gordura.

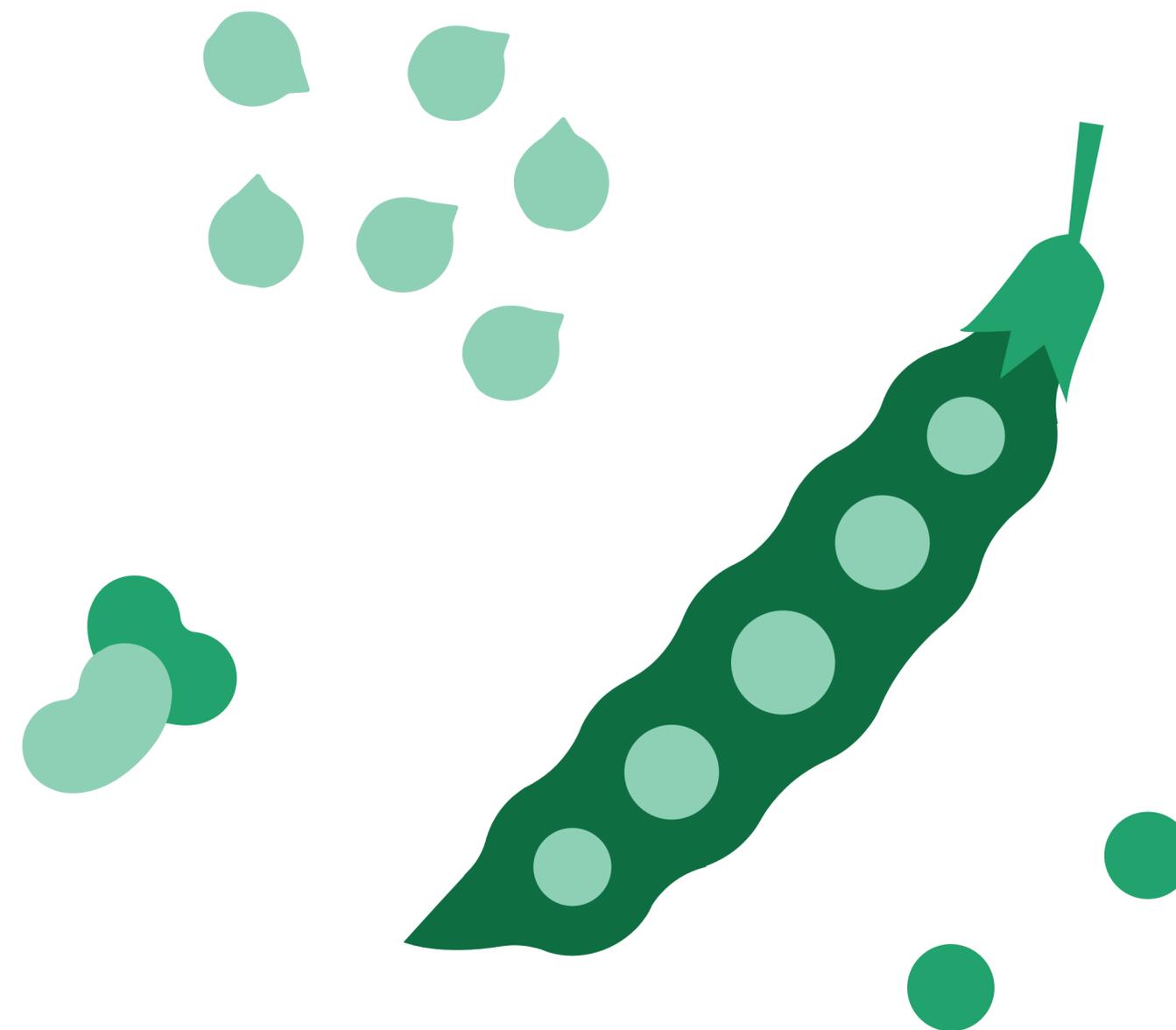
Evite comprar estes produtos, uma vez que é a estratégia mais eficaz para evitar o seu consumo excessivo.



REGRAS

4. Aproveite para recuperar a presença do feijão, do grão e das ervilhas à mesa.

Em tempos de muitos enlatados em casa, pode ser uma oportunidade para voltar a valorizar as leguminosas, que são fontes de fibra e vários nutrientes importantes.



REGRAS

5. Faça uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos.

Coma em maior quantidade alimentos dos grupos com maior dimensão e em menor quantidade alimentos dos grupos mais pequenos e vá variando, consumindo alimentos diferentes dentro de cada grupo da roda.



REGRAS

6. Aproveite esta oportunidade e cozinhe saudável com os seus filhos.

Use o seu tempo livre para ensinar os mais novos a cozinhar de forma saudável. É uma aprendizagem para a vida.



COMO PLANEAR AS COMPRAS?

PLANEAMENTO

Fazer uma lista de compras organizada, de forma a assegurar a compra de todos os alimentos que necessita, permitindo evitar as idas frequentes ao supermercado.

- Verificar os alimentos que ainda tem disponíveis em casa;
- Verificar a capacidade de armazenamento do frigorífico e do congelador;
- Planear as diferentes refeições que pretende fazer, assegurando a utilização dos alimentos que ainda tem disponíveis em casa e de modo a que seja possível não esquecer todos os alimentos e ingredientes específicos e necessários para a sua confeção.

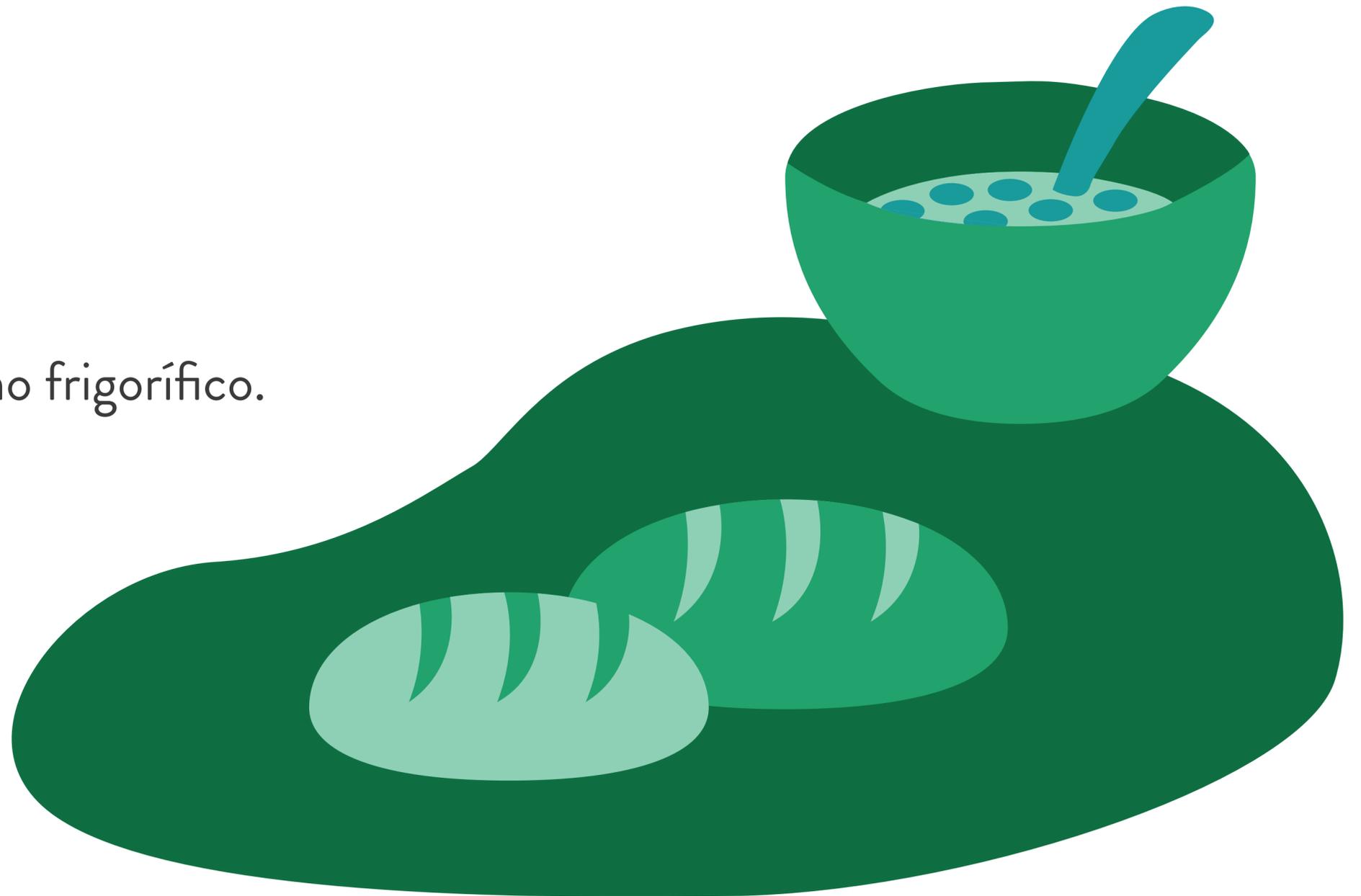


A QUE ALIMENTOS DEVE SER DADA PREFERÊNCIA?

ALIMENTOS

1. Cereais de pequeno-almoço e pão.

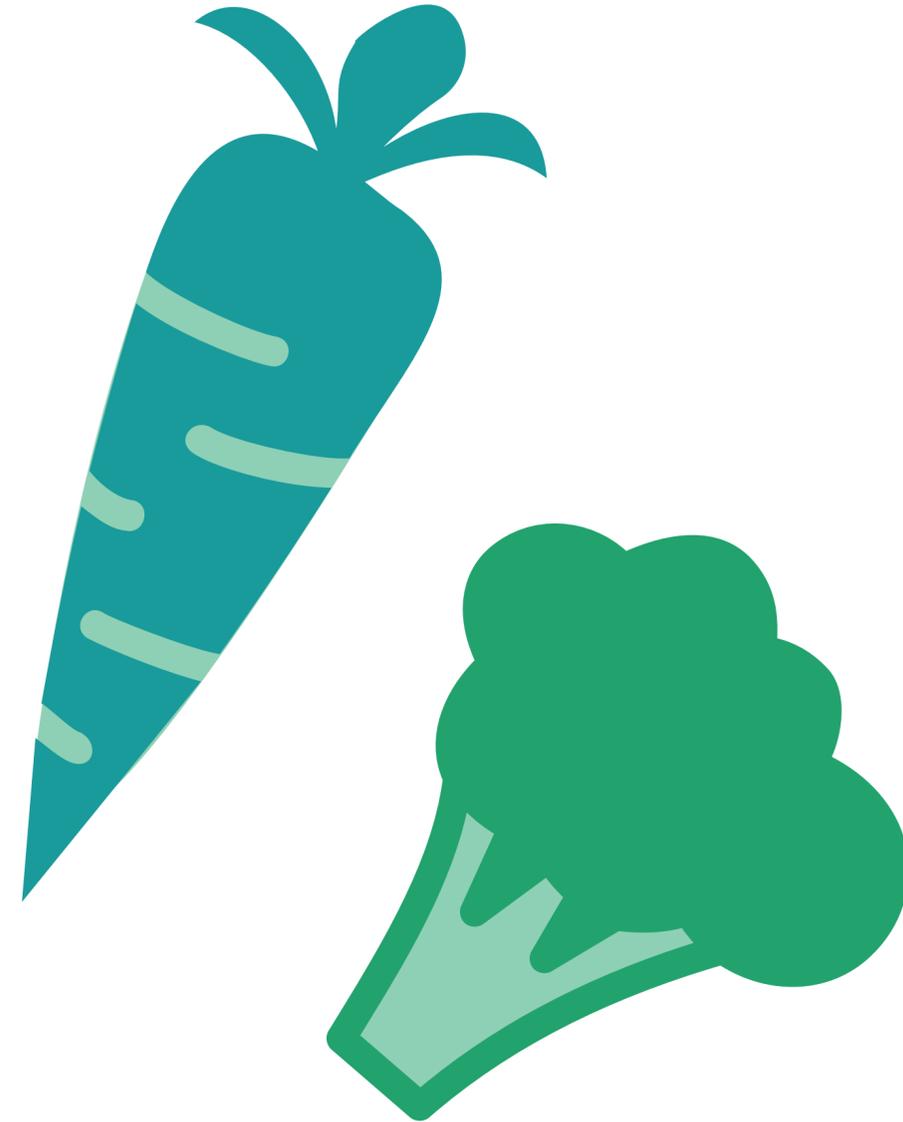
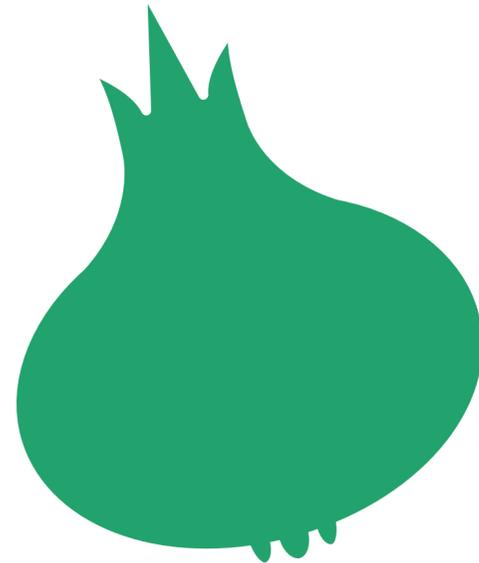
- Boa durabilidade;
- Elevada riqueza nutricional;
- Não necessitam de ser armazenados no frigorífico.



ALIMENTOS

2. Hortícolas com maior durabilidade.

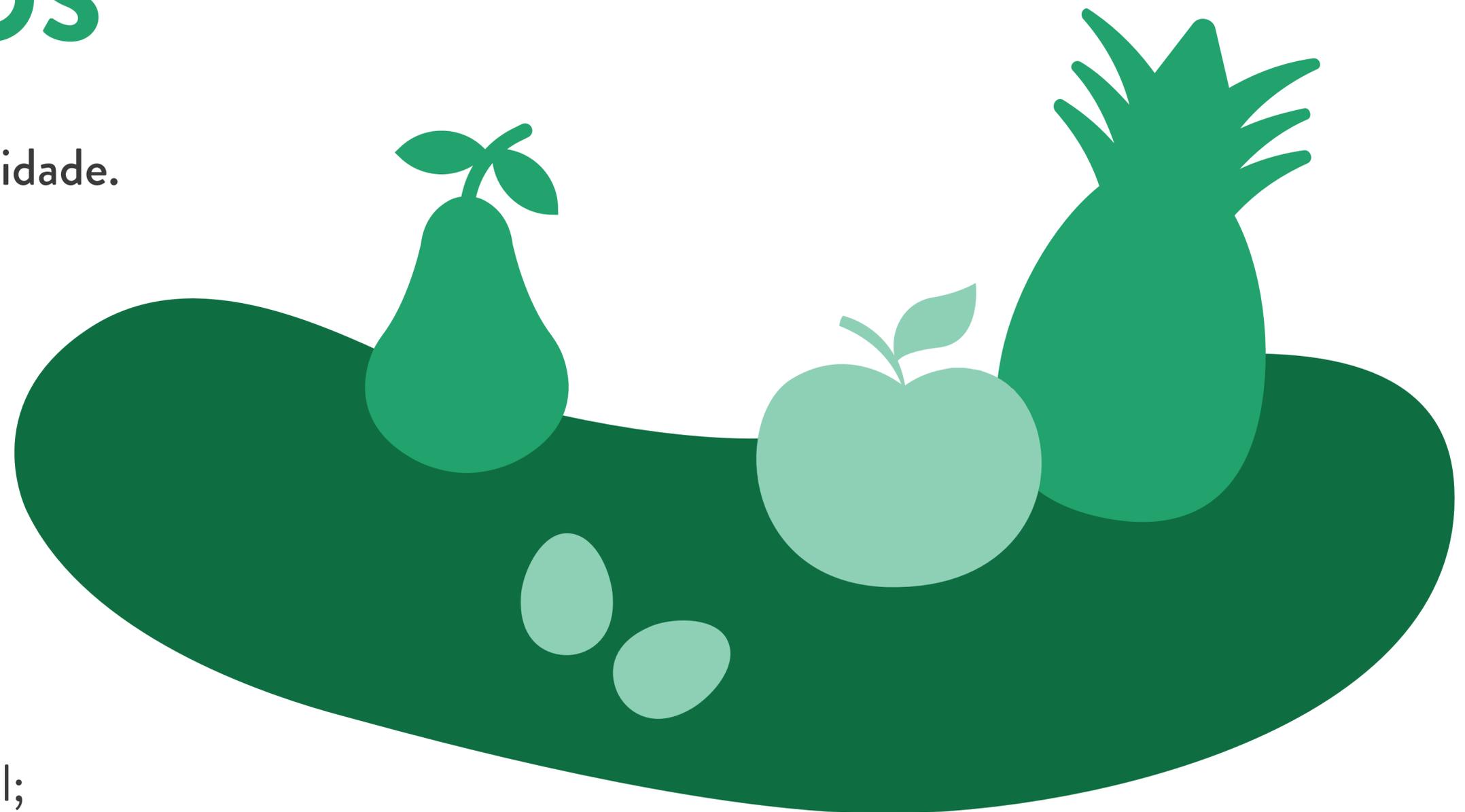
- Cenoura;
- Cebola;
- Courgette;
- Brócolos;
- Couve-flor;
- Feijão verde;
- Produtos hortícolas congelados.



ALIMENTOS

3. Frutas com maior durabilidade.

- Maçã;
- Pêra;
- Laranja;
- Tangerina;
- Abacaxi.



4. Ovos.

- Boa durabilidade;
- Elevada riqueza nutricional;
- Não necessitam de ser armazenados no frigorífico.

ALIMENTOS

5. Conservas de Pescado:

- Boa opção para algumas refeições.

Pescado Congelado:

- Boa durabilidade.

Pescado Fresco:

- Deve ser utilizado para consumo em 2/3 dias após a compra.

6. Carne Congelado:

- Boa durabilidade.

Carne Fresca:

- Deve ser utilizada para consumo em 2/3 dias após a compra.



ALIMENTOS

7. Leguminosas:

- Boa durabilidade.

8. Leite:

- Boa durabilidade.

Yogurtes:

- Boa durabilidade.



ALIMENTOS

9. Água:

- A água da rede pública é adequada para consumo. Podendo este ser um produto a poupar no carrinho de compras.

10. Frutos Oleogionosos:

- Boa durabilidade;
- Elevada densidade nutricional, fonte de fibras, ricos em vitaminas e em minerais.



ALIMENTOS

11. Outros Produtos Alimentares:

- Tomate pelado;
- Café;
- Compotas, sem açúcar adicionado.



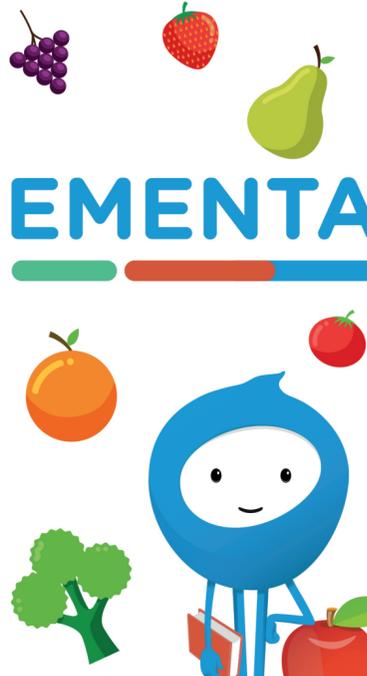
COMO ENSINAR AS CRIANÇAS A FAZER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

PLANEAMENTO

1. Planeamento da ementa familiar semanal.

Com esta atividade pretende-se que as crianças consigam apresentar uma proposta de ementa familiar para uma semana, devendo a mesma ser equilibrada, variada e dando preferência a métodos de confeção mais saudáveis.

MARCO MARCO DE CANAVESES #sucesso escolar



EMENTA

Lista de Alergénios:

1 - Cereais que contêm glúten e derivados;	9 - Aipo e derivados;
2 - Crustáceos e derivados;	10 - Mostarda e derivados;
3 - Ovos e derivados;	11 - Sementes de sésamo e derivados;
4 - Peixes e derivados;	12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/l;
5 - Amendoins e derivados;	13 - Tremoço e derivados;
6 - Soja e derivados;	14 - Moluscos e derivados;
7 - Leite e derivados;	
8 - Frutos de casca rijas e derivados;	

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	

PLANEAMENTO

2. Planeamento da compra.

Escolha de alimentos através da leitura de rótulos alimentares.

Nesta atividade, pretende-se que as crianças participem na escolha dos alimentos a incluir no carrinho de compras, devendo ter em conta o seu valor nutricional, com ajuda do descodificador de rótulos.

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS  ALIMENTOS por 100g

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS  BEBIDAS por 100ml

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

PLANEAMENTO

3. Organização dos alimentos no frigorífico.

Com esta atividade, pretende-se ensinar as crianças a organizar o frigorífico, uma vez que o modo como o organizamos é muito importante para manter a frescura, durabilidade e qualidade dos alimentos.



PLANEAMENTO

3. Organização dos alimentos no frigorífico.

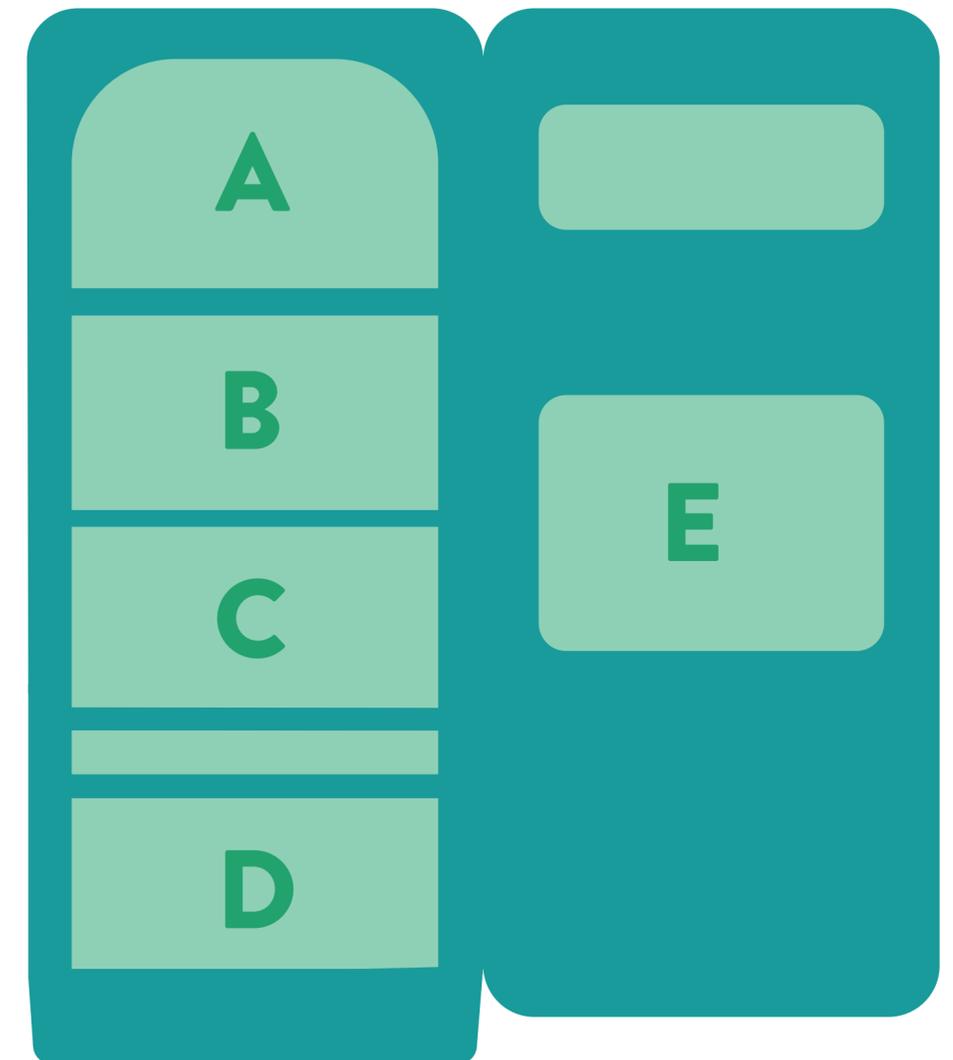
A. Zona Superior (a mais fria): Iogurtes, queijos, natas, compotas e alimentos já cozinhados e colocados em recipientes fechados.

B. Zona Intermédia: Carne, pescado, fiambre e outros produtos de charcutaria, conservas abertas e produtos de pastelaria.

C. Pasteleira Inferior: Produtos em fase de descongelação colocados em recipientes de modo a evitar o derrame de líquidos resultantes da descongelação.

D. Gavetas Inferiores: Hortícolas, frutas e leguminosas frescas.

E. Porta: Manteiga, margarina, leite, água, etc.



PLANEAMENTO

4. Atividades de culinária para promoção do consumo de alimentos saudáveis.

O envolvimento das crianças na preparação dos alimentos é um fator chave para a melhoria dos hábitos alimentares. É importante que as atividades de culinária sejam utilizadas para ensinar a cozinhar os alimentos que habitualmente são rejeitados pelos mais jovens (por exemplo, hortícolas e pescado).

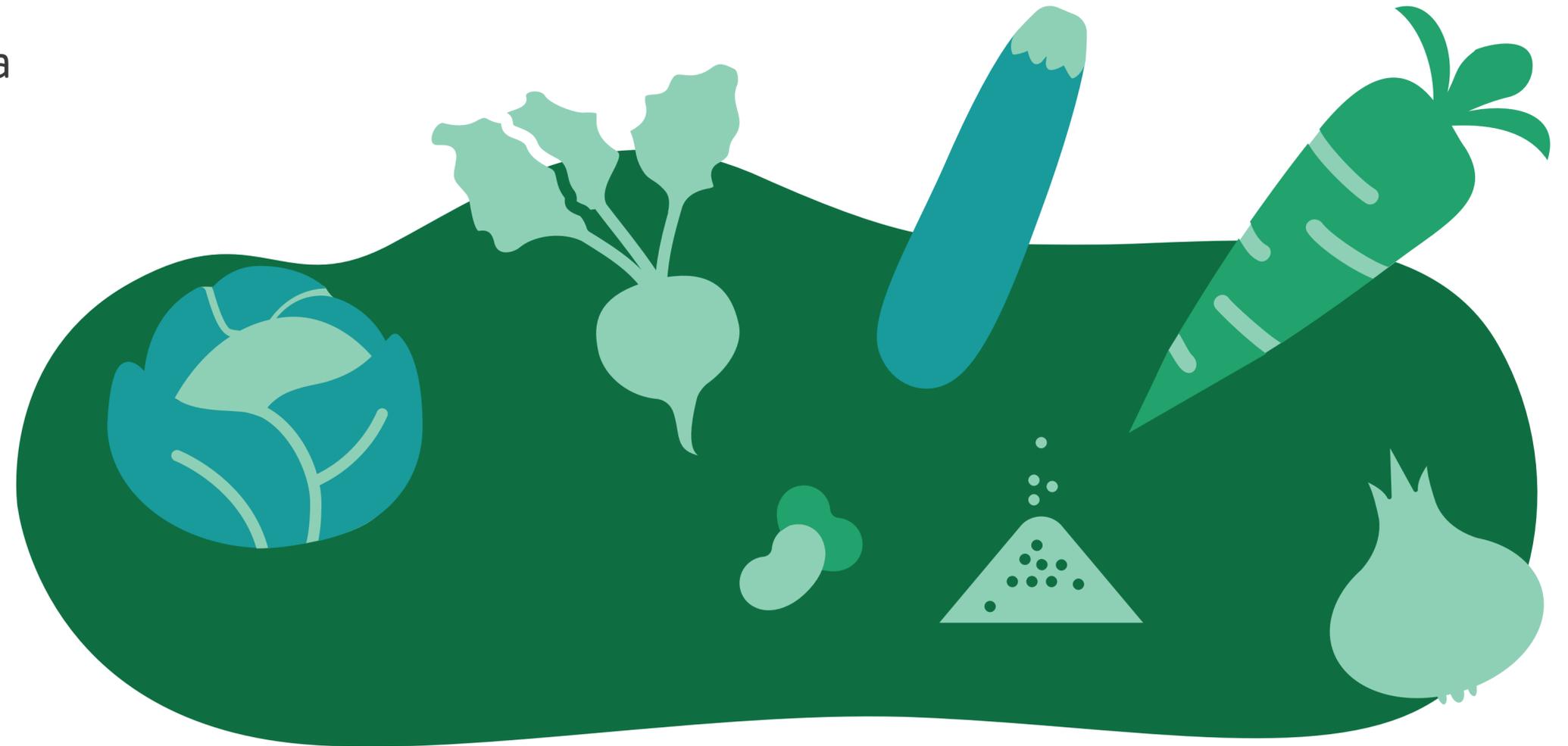


RECEITAS

RECEITA SOPA SUPER-PODERES

Ingredientes:

- 2 chávenas de feijão manteiga (demolhado no dia anterior);
- 2 courgettes;
- 6 cenouras;
- 1 beterraba;
- 2 cebolas roxas;
- 1/2 couve coração;
- Sal marinho (q.b).



RECEITA SOPA SUPER-PODERES

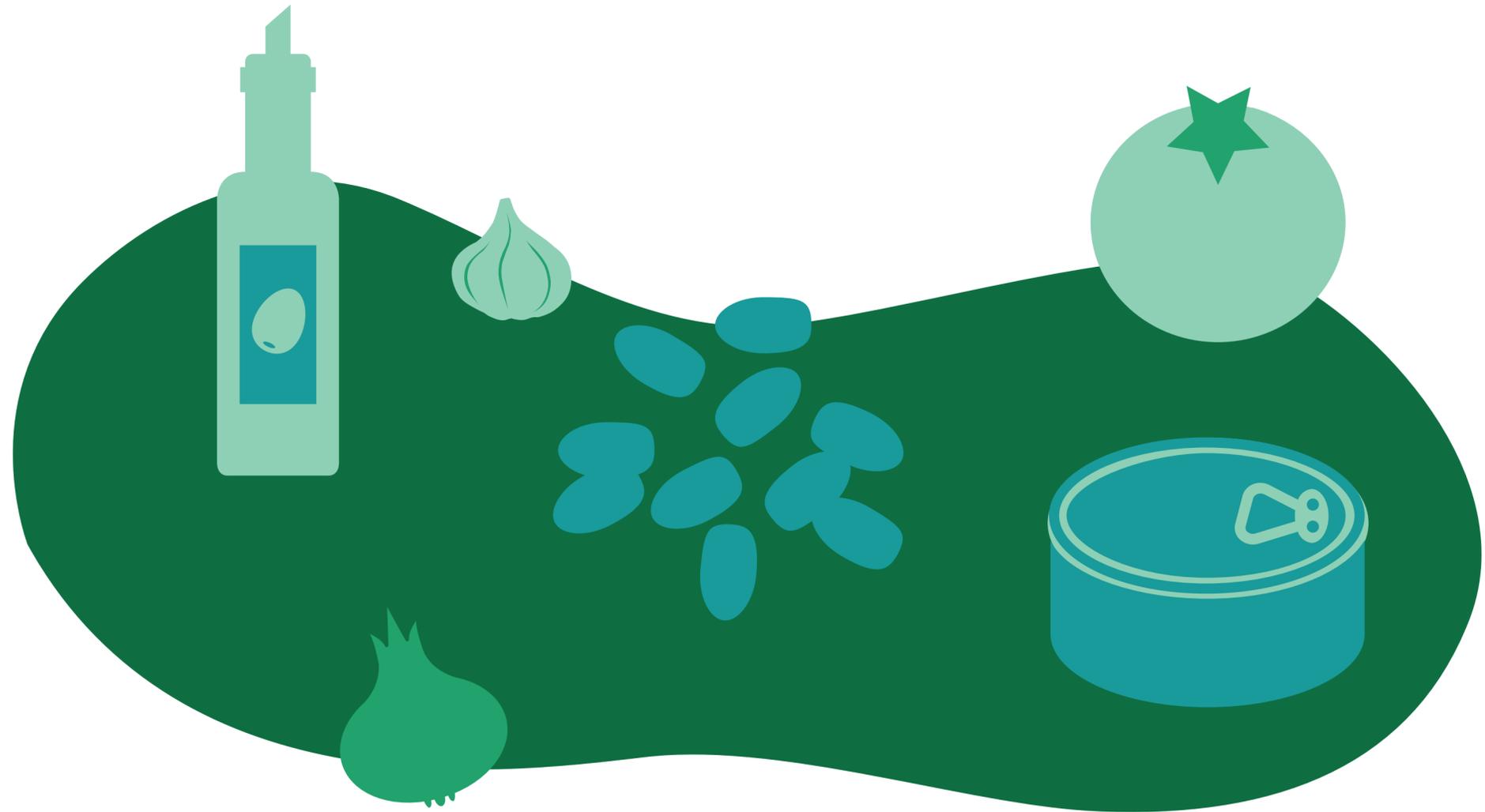
Modo de Preparação:

- Coza o feijão numa panela com bastante água, durante cerca de 20-30 minutos. Reserve;
- Numa panela com água temperada com sal, coloque as cebolas, as cenouras, a beterraba e os courgettes, cortados grosseiramente e deixe levantar fervura. De seguida baixe para lume médio;
- Depois dos legumes cozidos, acrescente metade do feijão que reservou e reduza a puré;
- Acrescente a couve coração e o restante feijão e deixe cozinhar por mais 10 minutos, em lume médio.

RECEITA DE ALMÔNDEGAS DE ATUM

Ingredientes:

- 500ml caldo aromático;
- 200g tomate;
- 200g lentilhas;
- 200g couve-flor;
- 2 latas de atum ao natural;
- 120g macarrão riscado 1;
- 20g cebola;
- 20g alho;
- 20g pão ralado mistura;
- 1 colher de sopa de azeite (10g).



RECEITA DE ALMÔNDEGAS DE ATUM

Modo de Preparação:

- Comece por cozer o macarrão com o caldo aromático. Para o caldo aromático leve 600ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e talos da couve-flor. Deixe apurar, coe e reserve;
- Coza as lentilhas no restante caldo aromático, deixando cozer 15 minutos após levantar fervura;
- Depois de cozidas esmague as lentilhas juntamente com o atum, couve-flor e pão ralado. De seguida molde em pequenas almôndegas;
- Para o molho de tomate, coloque numa panela o tomate, parte da cebola, alho e o azeite, e deixe estufar até que o molho fique apurado. Por fim adicione as almôndegas e sirva com o macarrão.



FIQUE EM CASA!

Mais informações: cm-marco-canaveses.pt