

Manual “Selo Saudável”



Ficha Técnica:

Título

Manual “Selo Saudável”

Produção

Equipa Câmara Municipal de Lisboa (CML) | Ana Mendes de Almeida | Cláudia Prazeres | Helena Sequeira

Equipa Direção-Geral da Saúde (DGS) | Pedro Graça | Sofia Mendes de Sousa

Truques e Dicas|Receitas|Fotografia

Travel & Flavours By Chef Fábio Bernardino (I&D e Revisão técnica e gastronómica) |Inês Fernandes (I&D alimentar e fotografia) | Iolanda Bernardino (Consultoria em I&D alimentar) | Pedro Santos (Consultoria em I&D alimentar)

Design

SG/DMC | CML

Projeto

Departamento para os Direitos Sociais | Divisão para a Participação e Cidadania

Direção-Geral da Saúde | Programa Nacional para a Promoção de Alimentação Saudável

2ª Edição

2017

Índice

Mensagem da CML

Mensagem DGS

Enquadramento

Objetivos

O “Selo Saudável”?

Requisitos

1. Orientações para a elaboração das ementas

Porquê cumprir estes requisitos?

Quais os benefícios da adoção de uma Dieta Mediterrânica?

Truques e Dicas para a elaboração de receitas mais saudáveis

Sugestões de receitas

2. Orientações para garantir a higiene e segurança alimentar

3. Ações de sensibilização/ capacitação

Monitorização/Acompanhamento

Avaliação

Conclusão

Notas

Anexo I - Roda da Alimentação Mediterrânica

Anexo II - Cartaz 10 princípios da Dieta Mediterrânica

Anexo III - Cartaz Porções da nova Roda dos Alimentos

Anexo IV - Lista de verificação do cumprimento dos requisitos

Bibliografia

Mensagem da CML

A Câmara de Lisboa associa-se novamente à Direção - Geral da Saúde para a realização da 2ª edição do projeto "Selo Saudável". Tomando o bom exemplo da parceria realizada para a edição piloto, pretende-se que esta edição seja uma de muitas iniciativas que tenha como foco a saúde dos lisboetas, dos mais novos em idade escolar à população sénior, nomeadamente no que ao tema da alimentação saudável diz respeito.

Uma cidade moderna como Lisboa, que integra a Rede Europeia de Cidades Saudáveis, é também um município que potencia e promove a participação de todos nas decisões sobre a sua saúde.

Segundo o Ex-Diretor-Geral da Saúde "pelo menos metade das causas de doença e de morte têm relação direta com a alimentação, sobretudo com o excesso de sal, mas também o excesso de calorias, as gorduras de fabrico industrial e o açúcar". A cidade de Lisboa deve estar na linha da frente, aliada com os seus parceiros, em áreas como a saúde, a educação e o desporto, para combater este flagelo dos tempos modernos.

A Câmara Municipal de Lisboa em parceria com a Direção-Geral da Saúde, e demais instituições aderentes ao projeto, seguem assim a boa prática da partilha de uma resposta, que se pretende que seja integrada e multi sectorial, motivando e potenciando as melhoras práticas no que à alimentação saudável diz respeito.

Ricardo Robles

Vereador do Pelouro da Educação e Direitos Sociais da Câmara Municipal de Lisboa

Mensagem DGS

É abundante a literatura científica que demonstra o importante papel dos governos locais e das autarquias no desenvolvimento e sustentabilidade de intervenções efetivas que promovam a atividade física e sobretudo facilitem a prática de uma alimentação saudável. Fruto da sua posição central na comunidade e capacidade de trabalhar multi-disciplinarmente, as autarquias têm um papel fundamental na promoção e manutenção de um estilo de vida saudável, diminuindo a prevalência de excesso de peso e obesidade.

A melhoria dos hábitos alimentares obriga a um compromisso para a criação de condições ambientais à volta do cidadão que contrariem o atual “ambiente obesogénico”. Para isso, é necessário juntar, entre outros e na mesma equipa, profissionais do planeamento urbano, segurança, emprego e ação social, transportes, educação e saúde e decisores políticos locais e representantes da sociedade civil. Em particular os que estão na cadeia alimentar. O local onde este conhecimento e poder integrado converge e se aproxima de todos os cidadãos é a nível das autarquias e do poder local.

Um desafio enorme para o setor da saúde e para o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Esperamos contribuir da melhor forma com este pequeno passo, mas é passo a passo que se faz o caminho.

Pedro Graça

Diretor do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS)

Enquadramento

A Obesidade, doença em que o excesso de peso de gordura corporal acumulada pode atingir graus capazes de afetar a saúde, tem uma prevalência tão elevada que levou a Organização Mundial de Saúde (OMS) a considerá-la como um dos maiores desafios de saúde pública deste século.

A OMS refere que se não forem tomadas medidas para a prevenção desta doença crónica, mais de 50% da população mundial será obesa em 2025, pois neste século a sua prevalência é igual ou superior à da desnutrição e das doenças infecto-contagiosas.

A obesidade tem enorme prevalência nos países desenvolvidos e é transversal a mulheres e homens, pessoas de todas as idades e de diferentes culturas ou etnias.

A elevada prevalência da obesidade em Portugal, a sua taxa de crescimento anual, a morbilidade e mortalidade associadas, bem como o impacto que esta causa na qualidade de vida das pessoas e os custos que determina, fundamentam a necessidade de atuação para inverter esta situação.

As intervenções devem ser multidisciplinares tendo impacto a nível individual, na mudança de comportamentos, nos grupos de influência, nas instituições e na comunidade, sempre num contexto de suporte e não de estigmatização, considerando as influências sociais, culturais, económicas e ambientais. Desta

forma, as ações a desenvolver devem ser de âmbito regional e local, de acordo com as especificidades existentes.

A alimentação inadequada é o principal determinante da perda de anos com saúde por parte dos portugueses, conforme refere o Inquérito Nacional de Saúde de 2014, cujos resultados foram recentemente publicados.

No âmbito do Plano Nacional de Saúde, a Direção-Geral da Saúde estabeleceu como prioritário o combate à Obesidade. O Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) pretende, entre outros objetivos, aumentar o conhecimento da população sobre os consumos alimentares, seus determinantes e consequências, bem como informar e capacitar para a compra, confeção e armazenamento de alimentos saudáveis.

Para a implementação do PNPAS é proposto o estabelecimento de parcerias na implementação de projetos que contribuam para informar e capacitar os cidadãos, permitindo alterar os seus comportamentos alimentares e de consumo.

Apesar do aumento da consciência face à necessidade de comer adequadamente, ainda são várias as dificuldades colocadas aos cidadãos e às famílias que desejam escolhas alimentares menos prejudiciais, nomeadamente motivos financeiros e falta de informação.

Sabe-se hoje que a Dieta Mediterrânica, reconhecida como Património Cultural e Imaterial da Humanidade, tem inúmeros benefícios para a saúde, ajudando a prevenir diversas doenças crónicas. Para além deste aspeto, esta contribui para o desenvolvimento da agricultura e da economia local.

São muitos os estudos científicos que comprovam que a escolha de um padrão alimentar do tipo mediterrânico garante uma vida mais equilibrada e oferece um maior bem-estar.

Face a esta realidade, a Autarquia de Lisboa, no âmbito das suas competências relacionadas com a promoção da Saúde, e de acordo com o seu compromisso enquanto membro da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis, que visa o planeamento de políticas locais de saúde com vista à melhoria do estado de saúde dos munícipes, não está indiferente à necessidade de intervir nesta área.

A progressiva urbanização e necessidade de resposta a problemas específicos das comunidades, justificam o papel do poder local na promoção da saúde e o seu empenho em promover conjuntamente com outros agentes, nomeadamente a Direção-Geral da Saúde, projetos que promovam mais saúde e bem-estar e que previnam as doenças das pessoas que vivem nos territórios.

O investimento da Autarquia de Lisboa enquadra-se claramente na Estratégia Saúde

2020, quando esta reforça a importância de ações transversais para a saúde e bem-estar das populações. Por outro lado, a Conferência de Ottawa representou um marco de referência na definição de funções-chave para atingir a saúde, bem como a de capacitar os atores e as instituições para a mediação em saúde que não podem ser ignoradas. Pois desde essa altura, a saúde passou a ser vista como um investimento tendo-se em conta o paradigma salutogénico que se focaliza nas capacidades de resiliência dos indivíduos e dos grupos, procurando alavancar as potencialidades e os recursos existentes.

A redução das desigualdades em saúde também deve ser uma premissa presente na intervenção dos municípios, por isso disponibilizam recursos municipais de forma a garantir e aumentar as respostas de saúde mais próximas das pessoas.

Contudo, a intervenção do Município neste domínio não deve ser uma ação individual, mas sim de parceria e co-promoção com outros agentes. Foi nesse sentido que a Câmara Municipal de Lisboa criou sinergias com a Direção-Geral da Saúde, através do Programa Nacional para a Promoção de Alimentação Saudável, para o desenvolvimento do Projeto “Selo Saudável”.

Face ao sucesso do projeto piloto, quer ao nível de adesão de entidades, quer aos resultados obtidos, chegou o momento de replicar e implementar a 2ª edição do “Selo Saudável”.

Objetivos

O projeto “Selo Saudável” tem como objetivo aumentar a literacia alimentar e nutricional da população de Lisboa, bem como capacitar as cidadãs e cidadãos de diferentes grupos etários, socioeconómicos e culturais, no âmbito da promoção de alimentação saudável.

Neste manual, uma das ferramentas do Projeto “Selo Saudável”, estarão descritos os requisitos inerentes à elaboração de ementas saudáveis, considerando o padrão alimentar mediterrânico, e possíveis de serem postas em prática por instituições que têm a seu cargo a alimentação de várias pessoas/grupos vulneráveis.

É intenção que o projeto “selo saudável” sirva de apoio às entidades, não se substituindo a outras iniciativas e documentos orientadores existentes, nem aos profissionais capacitados para acompanhar e monitorizar o serviço de refeições.

“Selo Saudável”?

O selo saudável pretende identificar entidades, através de uma distinção pública, que assumam o fornecimento e a promoção de um padrão alimentar mediterrânico a todos os seus utentes.

Podem aderir ao projeto entidades públicas, instituições particulares de solidariedade social e as que lhe são legalmente equiparadas, bem como as associações, fundações e outras pessoas coletivas privadas de âmbito social sem fins lucrativos, que tenham sob a sua administração equipamentos com gestão direta de refeições e confeção no local, cujos menus se possam adaptar facilmente ao padrão alimentar mediterrânico.

O referido selo, a colocar à entrada da entidade, será apenas atribuído mediante o cumprimento obrigatório de alguns requisitos por parte da entidade aderente:

1. Cumprir as orientações para a elaboração de ementas, tendo por base a uma alimentação mediterrânica.
2. Assegurar o cumprimento das orientações para garantir a higiene e segurança alimentar.
3. Organizar ações de sensibilização/capacitação periódicas aos utentes e colaboradores, promovendo e atuando na prevenção e conseqüente mudança de hábitos.

As vantagens da implementação e cumprimento dos referidos requisitos são:

- Garantir aos utentes a qualidade alimentar e nutricional da oferta alimentar oferecida;
- Fornecer informação e ferramentas para que a oferta seja a adequada;
- Capacitar colaboradores/as e utentes para melhores escolhas alimentares e adoção de um estilo de vida de maior qualidade/mais saudável.

A obtenção do selo trará ainda outras vantagens, tais como:

- Divulgação pública das entidades aderentes ao Selo Saudável, nos diferentes meios de comunicação (páginas web, facebook, imprensa...)
- Divulgação das atividades e/ou materiais e melhorias de cada entidade, permitindo que as mesmas possam ser exemplo para outras instituições, alargando assim a criação de bons hábitos.

Requisitos

As orientações técnicas e científicas que se seguem, são sustentadas pelo Manual de Orientações para o Fornecimento de Refeições Saudáveis pelas Entidades da Economia Social, 2016, considerando a parceria, neste projeto, com o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

Deste modo, deverá consultar e descarregar o referido manual através do blog Nutrimento pelo link:

<http://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2016/11/Orientacoes-para-o-fornecimento-de-refeicoes-saudaveis-pelas-entidades-da-economia-social.pdf>

1. Orientações para a elaboração das ementas

Todas as orientações aqui descritas servirão de guia para a elaboração de menus mais equilibrados.

Na definição das ementas deverão ser observados os princípios e as regras para uma alimentação mais equilibrada, nomeadamente:

- a. Disponibilizar a todas as refeições principais sopa, prato de carne, pescado ou ovo em dias alternados, sobremesa e pão (preferencialmente de mistura de cereais e/ou integrais);
- b. A sopa deverá ser sempre constituída por uma base de hortícolas, de preferência da época, podendo ser composta, na base ou não, por leguminosas (feijão, grão, ervilha, lentilha) em particular nas refeições em que estes alimentos não estão presentes no prato principal;
- c. Disponibilizar diariamente, em cada refeição principal, produtos hortícolas como acompanhamento do prato, que deverão ser variados, respeitando a sazonalidade e a oferta deverá ser equitativa entre cozinhados e crus;
- d. Garantir o consumo diário de acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono servidos de forma alternada e, sempre que possível, ricos em grãos integrais (ex. massas, arroz, couscous...);
- e. Fornecer diariamente fruta à sobremesa, reduzindo os doces/sobremesas somente a 1 vez por semana;
- f. Disponibilizar gratuitamente água e facilitar o seu acesso às refeições e nos locais de consumo de alimentos;

- g. Sempre que forem servidos snacks (lanches a meio da manhã ou a meio da tarde) ou para enriquecer sobremesas, deverão ser disponibilizados, no mínimo 1 vez por semana, frutos secos (ex. amêndoas, amendoins, cajú, nozes, pinhões...);
- h. Utilizar preferencialmente o azeite para confeccionar os alimentos, substituindo a manteiga e/ou margarina;
- i. Para tempero, deverão estar disponíveis: azeite, vinagre e outras ervas aromáticas e especiarias em embalagens adequadas ao tempero;
- j. Limitar a carne vermelha (ex. vaca) a um máximo de 1 vez por semana;
- k. Favorecer as carnes brancas (ex. frango, peru) oferecendo-as, pelo menos, duas vezes por semana;
- l. Oferecer pescado em proporção igual ou superior à da carne;
- m. O fornecimento de peixe gordo (ex. sardinha, cavala, atum, salmão) deve realizar-se pelo menos uma vez por semana;
- n. Introduzir 2 porções ou mais de leguminosas (ex. grão, feijão, lentilha...) por semana, no prato ou nas sopas, não coincidindo os dias em que a mesma é servida;
- o. Preferir técnicas de confeção tradicionais e que utilizem pouca gordura,

como estufados, guisados, grelhados e cozedura ao vapor;

p. Evitar a fritura, sendo a mesma permitida no máximo uma vez de 15 em 15 dias;

q. Privilegiar a utilização de matéria-prima de produção local, regional e/ou nacional, respeitando a sazonalidade;

r. Todas as refeições a serem confeccionadas, deverão ter a respetiva ficha técnica, indicando a composição da refeição, a técnica de confeção e toda a matéria-prima utilizada.

Porquê cumprir estes requisitos?

Quais os benefícios da adoção de uma Dieta Mediterrânica?

O cumprimento dos requisitos apresentados garante que a elaboração de menus e o fornecimento das refeições será assim mais adequado a nível nutricional.

De acordo com os princípios de uma boa alimentação, e para obter todos os nutrientes de forma adequada, devem ser consumidos alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos. Contudo, é importante optar-se sempre que possível por alimentos frescos e da época em vez de alimentos processados.

Os principais benefícios para o organismo dos referidos requisitos são os seguintes:

- a) O consumo regular e em quantidades adequadas de produtos hortofrutícolas é fundamental por serem alimentos que possuem uma grande quantidade de vitaminas, minerais, fibras e fitoquímicos que poderão ajudar a prevenir variadas doenças crónicas, nomeadamente certos tipos de doenças cardiovasculares. Para consultar quais os hortícolas da época poderá ser consultado o seguinte link: http://www.alimentacaointeligente.dgs.pt/comprar_fruta.html
- b) Os cereais são fontes de hidratos de carbono e fornecem energia ao organismo. Os cereais integrais, além de fornecerem energia de qualidade, também são fontes de fibras e podem possuir maiores quantidades de minerais e vitaminas.
- c) Os frutos secos possuem quantidades elevadas de gorduras mono e

polinsaturadas (consideradas as gorduras “boas”), que podem contribuir para regular a gordura circulante e para o bom funcionamento do cérebro. Possuem Vitamina E e Selênio e outras substâncias com propriedades antioxidantes.

d) O azeite é um alimento com quantidades elevadas de ácidos gordos monoinsaturados, Vit. E e outras substâncias antioxidantes que têm um papel importante na saúde cardiovascular, devendo contudo e como qualquer gordura, ser consumido com moderação.

e) As ervas aromáticas possuem propriedades que contribuem para melhorar o aroma e digestibilidade dos alimentos. Permitem reduzir o sal na confeção de forma segura.

f) As carnes vermelhas quando consumidas em excesso fornecem mais proteína e gordura saturada do que o necessário. Exagerar no seu consumo diário, em particular de carnes processadas (salsicha, chouriço, presunto...) pode contribuir para o colesterol elevado e para o aparecimento de certos tipos de cancro.

g) O pescado com teores elevados de ácidos gordos do tipo ómega – 3 (por exemplo a cavala, o carapau ou a sardinha), proporciona diversos benefícios. O seu consumo regular e em doses adequadas pensa-se poder contribuir

para o desenvolvimento do cérebro humano, na prevenção de doenças neuro degenerativas e na proteção contra doenças cardiovasculares.

h) As leguminosas (grão, feijão, lentilha...) são fundamentais para uma alimentação mais saudável. Fornecem quantidades apreciáveis de fibras e proteínas de origem vegetal. O consumo regular de leguminosas combate a obstipação, pode ajudar na prevenção do cancro do intestino e ajudar na regulação do colesterol “mau” (LDL).

Truques e Dicas para a elaboração de receitas mais saudáveis

Uma das principais preocupações nos dias que correm é a de manter uma alimentação saudável e equilibrada, que é ao mesmo tempo sustentável e adequada às necessidades de cada indivíduo.

Neste sentido, é importante tomar um conjunto de medidas que tornem o dia-a-dia mais saudável mas menos complicado.

Começando pela simples redução do sal na alimentação. Em sopas e estufados esta é uma solução fácil de alcançar. Para tal, basta criar caldos aromáticos que não possuem na sua base qualquer tipo de sal mas que, conjugando cascas de vegetais (como a cenoura, a cebola e o alho) com aromáticos (talos de salsa e coentros ou cravinho), permitem incorporar muito mais sabor, fundamental para não adicionar o sal na composição.

Por outro lado, reduzir gorduras. Com uma tradição de fritos algo acentuada na nossa alimentação, os perigos inerentes à utilização de frituras são elevados revelando-se, sobretudo, ao nível dos problemas cardíacos. Contudo, é fácil substituir as frituras pelo forno em refeições como os filetes. Ao mesmo tempo, a utilização de gorduras pode ser facilmente controlada reduzindo ou cortando na totalidade o uso de manteigas, margarinas e óleos e controlando as quantidades de azeites incorporados – por exemplo, utilizando medidas standard como sejam as colheres em vez de

“q.b.”, garantindo uma medida correta e adequada a cada receita e fugindo a situações de distração que contribuem, em muitas circunstâncias, pela adição de gorduras desnecessárias. Por fim, no que às saladas e temperos diz respeito, será sempre mais adequado optar por combinar vinagre com um pouco de azeite e ervas aromáticas como os orégãos, permitindo não só retirar o uso de sal, mas também diminuir a quantidade de azeite.

A problemática dos açúcares é outro tema preocupante. Muitas vezes para dar mais sabor às refeições e, como tal, torná-las mais saciáveis é normal recorrer ao uso do açúcar, em especial nas sobremesas. Contudo, este é uma questão que torna proporções muito acentuadas numa sociedade em que a obesidade e a diabetes são um problema quotidiano. Assim, recorrer a leites infundados nas receitas que precisam de laticínios, ou aromatizá-las com raspas de citrinos é uma boa solução quando não é possível recorrer a outras soluções que estão disponíveis no mercado (como é o caso da stévia). Outra solução, e sobretudo no caso dos sumos, é tirar sempre partido de frutas da época e em perfeito estado de maturação – não só porque é sempre a melhor altura para as consumir, mas também porque possuem um preço mais acessível. Combinar com ervas aromáticas como a hortelã e o manjeriço,

ou com frutas mais doces, é também uma solução eficaz na hora de evitar adicionar açúcar e derivados.

Por fim, e no que ao planeamento das refeições diz respeito, é sempre importante ter em conta a utilização mais sustentada dos ingredientes. Não só planejar com antecedência o que se vai cozinhar, permitindo evitar desperdícios, mas também conseguir encadear as refeições de forma a realizar aproveitamentos entre as mesmas. Ou seja, ao incorporar alimentos que não estejam demasiado temperados ou processados podemos fazer uso dos mesmos para outra refeição. Por exemplo, se numa refeição fizermos batata, cenoura e feijão-verde cozido, todos estes alimentos podem, na refeição seguinte, ser utilizados para uma sopa. O mesmo acontece com outros ingredientes como sejam as leguminosas e hortícolas. Outro fator que deve ser tido em consideração na hora de programar as refeições, tendo em vista o reaproveitamento dos ingredientes, é a durabilidade dos mesmos, isto é, não podem ser alimentos que facilmente se tornem perecíveis de uma refeição para outra, pois nessa situação estaremos, na realidade, a aumentar os desperdícios. A sustentabilidade das refeições é outro elemento que está ligado à criação dos caldos, pois é uma das soluções que nos permite não

apenas aproveitar todas as partes dos vegetais, mas também manter ainda mais as vitaminas, minerais e nutrientes dos alimentos.

De um modo geral conseguimos perceber que o planeamento das refeições é um fator fundamental para conseguir refeições mais equilibradas e saudáveis, assim como é uma das poucas formas que temos para reduzir desperdícios e aumentar a poupança.

Sugestões de receitas Snacks

Batido de banana e papoila

Ingredientes (1 dose)

0,1 lt de leite

1 banana

30 g de gelo

1 g de sementes de papoila

Método de preparação

Numa liquidificadora introduza o leite, a banana e o gelo. Triture até obter um preparado homogéneo. Sirva fresco polvilhado com sementes de papoila.

Truques e dicas do chef: aproveitando as frutas de época é possível variar este prato e torná-lo mais eficiente em termos de custo aproveitando o perfeito estado de maturação dos alimentos. As sementes também podem ser modificadas, conseguindo adaptar ao gosto de cada comensal.

Sendo a banana uma fruta que facilmente passa do ponto, este batido é ideal para fazer uso de bananas demasiado maduras e que nem sempre são ao gosto de todos. Ainda que as sementes de papoila sejam opcionais, podem ainda ser substituídas por um pouco de canela em pó.

Leite infusionado de canela e baunilha

Ingredientes (1 dose)

0,2 lt de leite

1 pau de canela

½ de vagem de baunilha

Método de preparação:

Coloque o leite num fervedor com a canela e as sementes da vagem de baunilha.

Deixe infundir durante cerca de 6 a 8 minutos em lume brando, sem deixar ferver.

Sirva ainda quente.

Truques e dicas do chef: Pode aumentar a atratividade desta receita substituindo a canela e a baunilha por casca de limão e de laranja criando leites infusionados de limão e laranja respetivamente.

Este leite infusionado é uma boa base para outras sobremesas, como o arroz doce, ou pode até ser usado para complementar outras, como seja uma mousse de chocolate, conferindo assim novos sabores às sobremesas.

Sugestões de receitas

Sopas

Sopa de alho francês

Ingredientes (4 doses)

100 g de alho francês

60 g de cebola

60 g de courgette

80 g de batata

20 g de cabeça de nabo

500 ml de caldo de legumes

Até 1 g de sal

1 g de pimenta

10 g de azeite

Método de preparação

Comece por preparar um caldo de legumes levando 700 ml de água ao lume com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês, alho e talos de salsa. Deixe apurar, coe e reserve.

Numa panela coloque o azeite, a cebola, a courgette, a batata e a cabeça de nabo em cubos e alho francês. Introduza o caldo de legumes e tempere com o sal e a pimenta. Deixe cozer lentamente. Triture e sirva ainda quente.

Truques e dicas do chef: varie na receita e recrie uma sopa introduzindo massas, leguminosas e até hortícolas.

Sopa de beterraba

Ingredientes (4 doses)

300 g de beterraba

100 g de batata-doce

20 g de cabeça de nabo

60 g de alho francês

50 g de queijo fresco

Até 1 g de sal

1 g de pimenta

10 g de azeite

500 ml de caldo aromático.

Método de preparação

Comece por assar a batata-doce no forno. Retire, descasque e reserve.

Prepare um caldo de legumes levando 700 ml de água ao lume com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês, alho e cravinho. Deixe apurar, coe e reserve.

Leve uma panela ao lume e junte o azeite e o alho francês. Deixe refogar ligeiramente. Adicione a beterraba, a batata-doce, o nabo e o caldo aromático. Coza lentamente e tempere com o sal e a pimenta. Triture e sirva fria com o queijo fresco.

Truques e dicas do chef: com um sabor a terra muito acentuado, a beterraba pode, em diferentes situações, parecer difícil de combinar com outros ingredientes. Contudo, o seu sabor combina na perfeição com o aipo, que tem um sabor mais fresco. Ao mesmo tempo, é possível tornar esta sopa mais consistente introduzindo couve-flor no puré.

Sugestões de receitas Pratos

Sardinha no forno com crumble de centeio e pimentos

Ingredientes (4 doses)

400 g de sardinha
200 g de pimentos
100 g de pão de centeio
10 g de azeite
10 g de alho
Até 1 g de sal
1 g de pimenta
3 g de manjeriço

Método de preparação

Leve ao forno as sardinhas e os pimentos a assar temperados com sal e pimenta.

Retire os pimentos e deixe as sardinhas terminarem de assar.

Descasque e desfie os pimentos.

Numa frigideira, saltei no azeite o alho, introduza os pimentos e o pão, deixe torrar ligeiramente.

Sirva a sardinha com o crumble e polvilhe com o manjeriço.

Truques e dicas do chef: de forma a dar mais variedade a esta receita pode substituir o tipo de pão e trocar os pimentos por tomate, tornando possíveis novas combinações.

Bifinhos salteados com esparguete de courgette e lentilhas

Ingredientes (4 doses)

400 g de bifinhos de porco

300 g de courgette

100 g de lentilhas

100 g de cenouras

60 g de alho francês

1 limão

Até 1 g de sal

1 g de pimenta

10 g de azeite

Método de preparação

Faça uma marinada para os bifinhos colocando-os em sumo e raspa de limão, com sal e pimenta e 5 g de azeite.

Coza as cenouras e as lentilhas. Escorra e reserve.

Salteie os bifinhos numa frigideira bem quente em azeite. Na mesma frigideira, introduza o alho francês, as cenouras e as lentilhas e salteie na marinada dos bifinhos. À parte, corte em esparguete a courgette e tempere com sal e pimenta.

Sirva os bifinhos numa cama de courgette, cenouras e lentilhas.

Truques e dicas do chef: para quem não goste de courgette crua, pode substituir por um salteado de beringela com cenoura e trocar as lentilhas por feijão-frade.

Ervilhas com ovo escalfado

Ingredientes (4 doses)

200 g de ervilhas
200 g de cenouras
100 g de cebola
20 g de chouriço
20 ml de vinho branco
10 g de alho
40 g de tomate
10 g de azeite
Até 1 g de sal
1 g de pimenta
4 ovos

Método de preparação

Introduza numa panela o azeite, a cebola, o tomate em cubos e o alho picado. Junte o chouriço, as cenouras e as ervilhas. Refresque com vinho branco e deixe cozer lentamente, temperando com sal e pimenta. Junte os ovos e tape, deixando apurar.

Sirva ainda quente acompanhado de pão.

Truques e dicas do chef: uma receita tipicamente portuguesa, esta é fácil de complementar integrando na base peito de frango e conjugando com outros hortícolas como a couve-flor.

2. Orientações para garantir a higiene e segurança alimentar

As refeições terão de ser sempre confeccionadas com alimentos em perfeito estado sanitário, de boa qualidade, respeitando as boas técnicas de confeção e a legislação em vigor. Para o efeito devem ser cumpridos os seguintes requisitos:

- a) Manter atualizadas e devidamente implementados os manuais de boas práticas e sistemas de segurança alimentar.
- b) Cozinhar bem os alimentos a elevadas temperaturas ($> 70^{\circ}\text{C}$), principalmente carne (particularmente o frango e outras aves), ovos e peixe, de forma a garantir um consumo mais seguro, pela eliminação de microrganismos mais resistentes.
- c) Manter os alimentos cozinhados a temperaturas superiores a 65°C até ao momento de serem servidos.
- d) Lavar bem e desinfetar todos os alimentos especialmente se forem consumidos crus.
- e) Evitar contaminações cruzadas, separando sempre os alimentos crus dos cozinhados e utilizando utensílios diferentes para crus e cozinhados.
- f) Manter a higiene e limpeza de todos os manipuladores, lavando as mãos, frequentemente, assim como utensílios e bancadas.

3. Ações de sensibilização/capacitação

Tendo por base as orientações descritas, as entidades deverão desenvolver algumas atividades práticas e iniciativas que incentivem à atuação de forma adequada e promovam mais saúde.

As atividades a realizar poderão ser distintas em função dos destinatários a abranger, ou seja, poderão ser dirigidas diretamente aos colaboradores e/ou destinadas aos utentes da entidade, devendo contudo respeitar simultaneamente as possíveis limitações de colaboradores e utentes.

São exemplo de iniciativas o desenvolvimento de materiais (panfletos, posters, cartazes...), protocolos com outras instituições para desenvolvimento de atividades, showcookings, workshops, entre outras.

Todas as atividades realizadas, neste âmbito, deverão ser adaptadas de acordo com a população de cada entidade e enviadas para a CML realizar a divulgação no site, em local próprio referente ao projeto.

Monitorização/Acompanhamento

Este projeto, a avaliar ao longo de um ano, contará com uma equipa multidisciplinar (Nutricionistas, Psicólogos, Assistentes Sociais, entre outros) que realizará o respetivo acompanhamento e monitorização.

O trabalho de monitorização deverá ser complementado pelos contributos dos colaboradores das entidades, reportando e dando sugestões de todas as medidas implementadas para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Ao longo do desenvolvimento do projeto, será feita a verificação da implementação dos requisitos, através da check-list disponibilizada em anexo.

Avaliação

Decorrido o período para a implementação dos requisitos exigidos e de forma a aferir o cumprimento dos mesmos, para a respetiva atribuição do selo, as entidades terão que obrigatoriamente enviar documentação referente a:

1. Ementas;
2. Fichas técnicas das respetivas ementas;
3. Registo fotográfico ou outro, das ações de sensibilização efetuadas no âmbito do Projeto.

Este selo valoriza a entidade e contribui para a melhoria de qualidade de vida dos seus utentes. Assim, e após o cumprimento destes requisitos, caberá à entidade se responsabilizar por continuar a cumprir o estipulado, sob pena de perder a atribuição do “selo saudável”.

O selo terá a duração de 1 ano, podendo ser renovado, após análise e avaliação da equipa de monitorização, garantindo assim que a implementação dos requisitos se mantém.

Conclusão

O padrão alimentar mediterrânico reflete acima de tudo um estilo de vida saudável e um equilíbrio com as culturas e saberes locais que inclui receitas, técnicas de confeção, costumes e alimentos típicos.

Salienta-se que “os hábitos alimentares interferem em todas as áreas da saúde, sendo por isso determinante o papel das instituições na sua prevenção e promoção. O facto de os maus hábitos alimentares afetarem com maior incidência crianças, idosos e grupos socioeconómicos mais vulneráveis, contribui para aumentar as desigualdades em saúde. Os bons hábitos alimentares remetem para uma alimentação que seja simultaneamente completa, equilibrada e variada de forma a, respetivamente, incluir todos os alimentos, fornecer os alimentos com proporção e assegurar a diversificação dos alimentos”.

Face ao exposto, o papel das instituições que garantem diariamente as refeições de muitas pessoas, é fundamental para o fornecimento de uma alimentação equilibrada, bem como na sensibilização para a alteração de comportamentos alimentares.

Atentos às novas tecnologias desenvolveu-se uma aplicação móvel, disponível desde a 1ª edição do projeto, com conteúdos dirigidos ao público em geral e às entidades candidatas e aderentes, onde é possível realizar a monitorização do projeto dando visibilidade pública às boas práticas desenvolvidas por estas. A inserção em rede é determinante para a partilha de informação e de conhecimento.

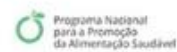
Anexo I
Roda da Alimentação Mediterrânica

RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!



DIETA MEDITERRÂNICA



ESTA REPRESENTAÇÃO QUANTITATIVA COMPLEMENTA A NOVA RODA DAS ALIMENTAÇÕES

Anexo II

Cartaz 10 princípios da dieta mediterrânica

OS 10 PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA EM PORTUGAL

DGS Direção-Geral do Consumo e Segurança dos Alimentos
Programa Operacional da Saúde e Segurança Alimentar e Nutricional

01. FRUGALIDADE E COZINHA SIMPLES
Que seja um bom livro programático, que privilegie os produtos locais, sazonais, sazonais, sazonais, sazonais e sazonais.

02. ELEVADO CONSUMO DE PRODUTOS VEGETAIS EM DETRIMENTO DO CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL
particularmente de proteínas animais. Fruta, oleo de qualidade e cereais integrais, leguminosas, sementes e frutos secos, água e hidratação.

03. CONSUMO DE PRODUTOS VEGETAIS PRODUZIDOS LOCALMENTE, FRESCOS E DA ÉPOCA

04. CONSUMO DE ADIÇÃO
como principal fonte de gordura.

05. CONSUMO MODERADO DE LACTÍCIOS

06. UTILIZAÇÃO DE ERVAS AROMÁTICAS
para temperar os alimentos de az.

07. CONSUMO FREQUENTE DE PESCADO
e fontes de ácidos gordos.

08. CONSUMO BAIXO A MODERADO DE VINHO
e apenas com refeições principais.

09. ÁGUA COMO PRINCIPAL BEBIDA
ao longo do dia.

10. CONVIVIALIDADE A VOLTA DA MESA.

Fonte: Associação Portuguesa de Nutrição e Dietética (APND) - Associação Portuguesa de Nutrição e Dietética (APND)

Anexo III

Cartaz Porções da nova Roda dos Alimentos

DIA ALIMENTAR

COMPLETO, EQUILIBRADO E VARIADO

AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS.

O HOMEM MENOR DAS PORÇÕES É DESTINADO A CRIANÇAS DE 1 ANO E 1 ANOS E O FEMINEIRO MAIOR A HOMENS, ATIVOS E BAIXOS ADOLESCENTES. A RESTANTE POPULAÇÃO DEVE ORIENTAR-SE PELOS VALORES INTERMEDIOS.

ATENÇÃO:
 O tamanho das porções varia para a mesma quantidade de alimentos dependendo da idade de quem se encontra a comer. Consulte a tabela de equivalências dos alimentos para saber mais detalhes. Para a melhor compreensão consulte a publicação "A nova Roda dos Alimentos".
 Fonte: Departamento de Nutrição, Direcção Nacional de Saúde Pública

ÁGUA

PELO MENOS 1,5L



8 COPOS
200ml

CEREAIS E DERIVADOS TUBERÍSCULAS 4 A 11 PORÇÕES	 1 FATIA 1 UNIDADE 20g  2 MÃOS 1 UNIDADE 20g  1/8 UNIDADE 1 UNIDADE 20g  1 MÃO - 3 1/4 CUP 1 UNIDADE 20g (COZIMHADO)  1 MÃO - 3 1/4 CUP 1 UNIDADE 20g (COZIMHADO)  6 UNIDADES 1 UNIDADE 20g
LEGUMINHAS 3 A 5 PORÇÕES	 1/2 CUP 1 UNIDADE 20g (COZIMHADO)  1/2 CUP 1 UNIDADE 20g (COZIMHADO)  1/2 CUP 1 UNIDADE 20g (COZIMHADO)  1/2 CUP 1 UNIDADE 20g (COZIMHADO)
FRUTA 3 A 5 PORÇÕES	 1 UNIDADE 1 UNIDADE 20g  1 UNIDADE 1 UNIDADE 20g  1 UNIDADE 1 UNIDADE 20g  1/2 SACOS 1 UNIDADE 20g  1 UNIDADE 1 UNIDADE 20g
LACTÍCIOS 2 A 3 PORÇÕES	 1 CANGA 1 UNIDADE 200ml  2 FATIAS 1 UNIDADE 20g  1/2 UNIDADE 1 UNIDADE 200g  1 UNIDADE 1 UNIDADE 200g  1/4 UNIDADE 1 UNIDADE 20g
CARNE, PEIXADO E OVO 1,5 A 4,5 PORÇÕES	 1/2 CUP 1 UNIDADE 20g (COZIMHADO)  1/2 CUP 1 UNIDADE 20g (COZIMHADO)  1/2 CUP 1 UNIDADE 20g (COZIMHADO)  1/2 CUP 1 UNIDADE 20g (COZIMHADO)  1 UNIDADE 1 UNIDADE 20g
LEGUMINHAS 1 A 2 PORÇÕES	 1 COLHER DE SOFA - 1/2 CUP 1 UNIDADE 20g (COZIMHADO)  1 COLHER DE SOFA - 1/2 CUP 1 UNIDADE 20g (COZIMHADO)  1 COLHER DE SOFA - 1/2 CUP 1 UNIDADE 20g (COZIMHADO)
CONDIMENTOS E AÇÚCARS 1 A 3 PORÇÕES	 1 COLHER DE SOFA - 1/2 CUP 1 UNIDADE 20g (AÇÚCARS)  1 COLHER DE SOFA - 1/2 CUP 1 UNIDADE 20g (AÇÚCARS)  4 COLHERES DE SOFA - 1 CUP 1 UNIDADE 20g (AÇÚCARS)  1 COLHER DE SOBREMESA - 1/2 CUP 1 UNIDADE 20g (AÇÚCARS)  1 COLHER DE SOBREMESA - 1/2 CUP 1 UNIDADE 20g (AÇÚCARS)  1 COLHER DE CHÁ - 1/4 CUP 1 UNIDADE 20g (AÇÚCARS)

Anexo IV

Lista de verificação do cumprimento dos requisitos

	Sim	Não
Disponibiliza a todas as refeições principais: sopa, prato de carne, pescado ou ovo em dias alternados, sobremesa e pão.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A sopa fornecida é constituída por uma base de hortícolas, podendo também ser composta por leguminosas (feijão, grão, ervilha, lentilha).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disponibiliza diariamente, em cada refeição principal, produtos hortícolas como acompanhamento do prato.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
São fornecidos diariamente acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono, servidos de forma alternada e, sempre que possível, ricos em grãos integrais (ex. massas, arroz, couscous...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disponibiliza diariamente fruta à sobremesa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A sobremesa/doce é fornecida apenas uma vez por semana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disponibiliza gratuitamente água e facilitar o seu acesso às refeições e nos locais de consumo de alimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disponibiliza frutos secos (ex. amêndoas, amendoins, cajú, nozes, pinhões..), no mínimo 1 vez por semana, sempre que sejam servidos snacks (lanches a meio da manhã ou a meio da tarde) ou para enriquecer sobremesas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utiliza preferencialmente o azeite para confeccionar os alimentos, substituindo a manteiga e/ou margarina.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Sim	Não
Para tempero, deverão estar disponíveis: azeite, vinagre e outras ervas aromáticas e especiarias em embalagens adequadas ao tempero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utiliza carne vermelha (ex. vaca) no máximo 1 vez por semana. Oferece carnes brancas (ex. frango, peru) pelo menos duas vezes por semana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oferece pescado em proporção igual ou superior à da carne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fornece peixe gordo (ex. sardinha, cavala, atum, salmão) pelo menos uma vez por semana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fornece 2 porções ou mais de leguminosas (ex. grão, feijão, lentilha...) por semana, no prato ou nas sopas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Recorre preferencialmente a técnicas de confeção tradicionais e que utilizem pouca gordura, como estufados, guisados, grelhados e cozedura ao vapor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prepara refeições utilizando a fritura no máximo de 15 em 15 dias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Privilegia a utilização de matéria-prima de produção local, regional e/ ou nacional, respeitando a sazonalidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Sim	Não
Tem arquivadas todas as fichas técnicas dos pratos confeccionados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantem atualizadas e devidamente implementados os manuais de boas práticas e sistemas de segurança alimentar (verificar manuais).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantem os alimentos cozinhados a temperaturas superiores a 65°C até ao momento de serem servidos (verificar registos de temperatura).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lava bem e desinfeta todos os alimentos especialmente se forem consumidos crus (verificar registos de desinfeção).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantem a higiene e limpeza de todos os manipuladores, utensílios e bancadas (verificar registos).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organiza ações de sensibilização/capacitação periódicas aos seus colaboradores e utentes, tendo por base o padrão alimentar mediterrânico (importância, vantagens da Dieta Mediterrânica...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se sim, quantas?	<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	
E quais?	<input style="width: 570px; height: 20px;" type="text"/>	

Avaliador

_____ Avaliado _____ Data _____

Bibliografia

- World Health Organization. Nutrition, Physical Activity and Obesity Portugal, 2013.
- World Health Organization. WHO Technical Report Series 916 – Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases, 2003.
- Instituto Nacional de Estatística. INE/INSA Inquérito Nacional de Saúde, 2014.
- Direção-Geral da Saúde. Plano Nacional de Saúde (PNS) 2012-2016.
- Fundación Dieta Mediterránea. Quê es la dieta mediterrânea?
- Projeto AMED, Alimentación Mediterránea.
- Programa FOOD. Fighting Obesity through Offer and Demand
- Brochura “Dieta Mediterrânica – um património civilizacional partilhado”, 2013, ISBN 978-972-8103-74-3
- Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Franchini, B, Rodrigues S, Cartaz: A Roda da Alimentação Mediterrânica, 2016.
- Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional para a Promoção de Alimentação Saudável, Cartaz: Os dez princípios da dieta mediterrânica em Portugal, 2014.
- Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional para a Promoção de Alimentação Saudável, Cartaz: Dia alimentar completo, equilibrado e variado, 2016.
- OMS, INSA. Cinco Chaves para uma Alimentação mais Segura.