Ficha técnica:

Propriedade e Edição

FPCG - Federação Portuguesa das Confrarias Gastronómicas

Rua Dr. Daniel de Matos

Edifício Mercado Municipal

3350-156 Vila Nova de Poiares

Telefone / fax: 239 428 149

E-mail: fpcg.geral@gmail.com

www.fpcg-online.com

Directora: Madalena Carrito

Impressão: Garrido Artes Gráficas

Design: César Caramelo

Tiragem: 3000 exemplares

Depósito Legal: 261621/07

ISSN: 1646-7787

Apoios:

Universidade Atlântica

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt

Ministério da Saúde

Projecto Apoiado Financeiramente pela DGS

ÍNDICE

HISTORIAL DA FPCG 6

EQUIPA CIENTÍFICA 8

Ana Rito // Carlos Ramos // Maria Ana Carvalho

Ana Lúcia Marcelino // Luís Lavrador

APRESENTAÇÃO DAS FORMAÇÕES 11

Formação para professores 13

Oficinas de Nutrição 45

RECEITAS DOS WORKSHOPS 50

ÁLBUM DE FOTOGRAFIAS 57

HISTORIAL DA FPCG

//// FEDERAÇÃO PORTUGUESA DAS

A Federação Portuguesa das Confrarias Gastronómicas nasceu a 28 de Junho de 2001, como Associação Cultural, sem fins lucrativos, com sede em Santarém e que tem como finalidade principal a promoção, divulgação e defesa da Gastronomia Nacional Portuguesa.

Após a Resolução do Conselho de Ministros n.º 96/2000, que atribuíu à Gastronomia Portuguesa o estatuto de Património Cultural, foi constituída a Comissão Nacional de Gastronomia que a Federação passou a integrar.

Actualmente constituída por 70 Confrarias Gastronómicas, todas elas Associações Culturais de profundo significado para as regiões que representam, a FPCG tem vindo a consolidar a sua estrutura organizativa, para dar resposta a todos os desafios que hoje se colocam, quer no panorama nacional, quer no que respeita à projecção internacional.

CONFRARIAS GASTRONÓMICAS

Desde a constituição desta Federação o Festival Nacional de Gastronomia de Santarém passou a ter um parceiro privilegiado, mas também muitas outras Autarquias Locais, onde a presença da Federação se faz sentir em júris, concursos, festivais, seminários, colóquios e congressos debatendo matérias relativas ao movimento confrádico e à Gastronomia em geral.

A defesa dos produtos, dos produtores e do receituário tradicional está na primeira linha de trabalho e da intervenção pública desta Federação, procurando sensibilizar para a atribuição de regimes de excepção de alguns produtos e métodos de confecção que fazem parte da nossa memória colectiva.

Hoje, a Federação integra um conjunto de entidades com intervenção directa e indirecta na Gastronomia, enquanto produto estratégico da nossa Economia, entre os quais se destacam: Qualifica, AGAVI, Plataforma Contra a Obesidade e Entidades Regionais de Turismo.

O nosso lema será sempre a defesa da Gastronomia Tradicional - Património Imaterial do nosso país, que todos temos a obrigação de preservar e divulgar, não deixando cair no esquecimento as nossas origens e o saber fazer que nos singulariza.

EQUIPA CIENTÍFICA

//// Ana Rito

- Licenciatura na Universidade do Porto - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação;
- Mestrado na Universidade de Sheffield em Nutrição Humana;
- Doutoramento em Saúde pública, na Escola Nacional de Saúde Pública, da Fundação Oswaldo Cuz do Ministério da Saúde Brasileira - Brasil
- Docente da Universidade Atlântica - Saúde Pública e Nutrição;
- Responsável por estudos sobre nutrição no Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge, entre outros;
- Vice-Presidente do Comité Cientifico da Plataforma Contra a Obesidade (DGS / MS); Coordenador Nacional da Infância Iniciativa Vigilância Obesidade - OMS; Ponto Focal Nacional para a implementação da iniciativa Escolas Nutrição Friendly - OMS Projecto; e membro de várias organizações científicas
- Publicações de artigos em livros, revistas com arbitragem científica;
- Participação em vários projectos de investigação científica na área da nutrição e obesidade.

//// Carlos Manuel Pereira Ramos

- Licenciatura em Ciências da Nutrição;
- Mestrando em Doenças Metabólicas e Comportamento Alimentar;
- Professor Assistente na Licenciatura em Ciências da Nutrição na Universidade Atlântica;
- Nutricionista no âmbito do programa de abordagem da obesidade da Galp Energia;
- Investigador no Centro de Estudos em Dinâmicas Sociais e Saúde da Universidade Atlântica, onde de entre outros está o projecto "Gastronomia Portuguesa Contra a Obesidade".

//// Maria Ana Silva Carvalho

- Licenciatura em Dietética e Nutrição;
- Doutoranda em Doenças Metabólicas e Comportamento Alimentar;
- Professora Assistente na Licenciatura em Ciências da Nutrição na Universidade Atlântica;
- Nutricionista na Clinica de Estomatologia Dr. Vitor Carvalho Lda. e em apoio domiciliário.

//// Ana Lúcia Silva Marcelino

- Bacharelato em Nutrição, a Licenciatura em Dietética;
- Mestrado em Actividade Física e Desporto e em Dietética e Nutrição Humana;
- Doutoranda em Nutrição no Desporto.
- Professora Assistente na Universidade Atlântica no Curso de Ciências da Nutrição;
- Nutricionista em várias áreas, membro do projecto "Plataforma Contra a Obesidade" da DGS.

//// Chefe Luís Lavrador

- Professor e Coordenador da secção de Cozinha/Pastelaria na Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra de 1991/2012;
- Professor do Instituto Nacional de Formação Turística de 1988 a 1991;
- Doutorando em "Turismo, Lazer e Cultura";
- Mestrado em Alimentação – "Fontes, Cultura e Sociedade";
- Licenciatura em curso de especialização de Alimentação – "Fontes, Cultura e Sociedade".

PREVENÇÃO DA OBESIDADE E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

APRESENTAÇÃO DAS FORMAÇÕES

WORKSHOPS/ATELIER DE COZINHA SAUDÁVEL

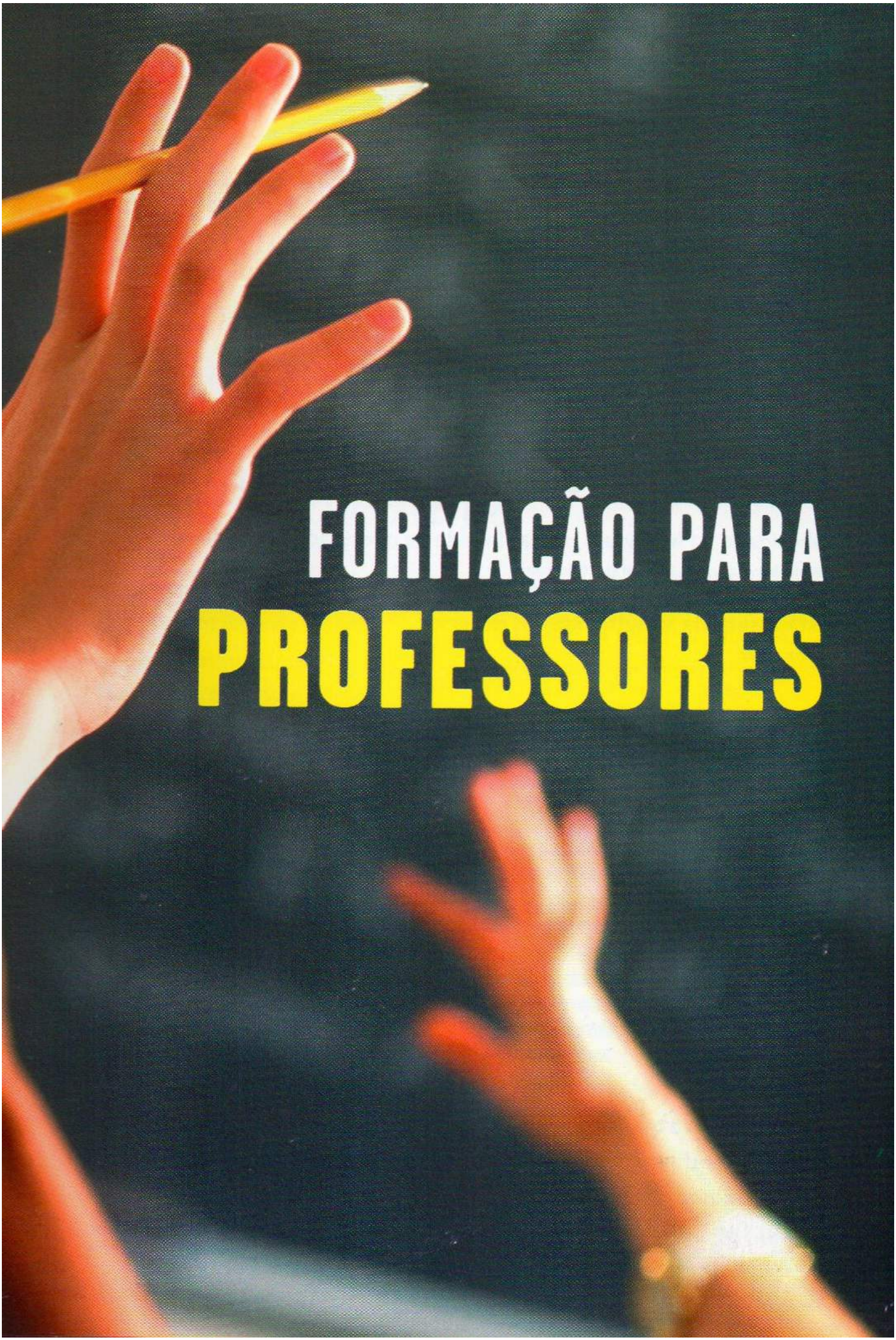
Os workshops de cozinha saudável tiveram como principal objectivo promover e aumentar as competências, ao nível da culinária saudável, em família. Foram conduzidos pelo Chefe Luís Lavrador, tendo em conta os princípios de uma alimentação saudável assim como as necessidades energéticas e nutricionais das crianças. Foi também dado um enfoque especial à gastronomia local valorizando e promovendo os produtos regionais característicos de cada região.

FORMAÇÃO PARA PROFESSORES

Pretendeu-se que no final da formação os indivíduos fossem capazes de identificar as problemáticas associadas à Obesidade Infantil. Pretendeu-se também que saibam reconhecer a importância de um ambiente escolar adequado para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e portanto preventivo no que diz respeito à obesidade infantil. Foi também dado enfoque ao formando para que identificasse os procedimentos a adoptar para motivar a criança e promover a mudança de comportamentos mais saudáveis. Por fim, identificaram quais as necessidades nutricionais de uma criança e de que forma podem melhorar os estilos de vida não só da criança mas de todo o ambiente que a rodeia (familiar, escolar, ...).

OFICINAS DE NUTRIÇÃO

Pretendeu-se que no final da formação os indivíduos fossem capazes de identificar as problemáticas associadas à Obesidade Infantil. Pretendeu-se também que saibam reconhecer a importância de um ambiente familiar adequado para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e portanto preventivo no que diz respeito à obesidade infantil. Por fim, identificaram quais as necessidades nutricionais de uma criança e de que forma podem melhorar os estilos de vida não só da criança mas de todo o ambiente que a rodeia (familiar, escolar, ...).


FORMAÇÃO PARA
PROFESSORES

AFINAL O QUE É A OBESIDADE?

Obesidade Infantil

PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA

Obesidade na infância > probabilidade de obesidade na idade adulta
(Whitaker et al., 1997, Shumei Sun Guo, 2002)

Está associada a muitos efeitos adversos
(Dietz, 1998)

CONSEQUÊNCIAS DA OBESIDADE

- Psicológicas
- Baixa auto-estima
- Depressão
- Perturbações do Comportamento Alimentar
- Neurológicas
- Pulmonares
- Apneia do sono
- Asma
- Intolerância à glicose
- Gastrointestinais
- Fígado gordo
- Pedra na vesícula
- Renais
- Musculo-esqueléticas
- Cardiovasculares
- Colesterol elevado
- Hipertensão
- Inflamação crónica
- Endócrinas: Diabetes tipo 2, Puberdade precoce, Irregularidade menstrual (raparigas), Hipogonadismo (rapazes)

Obesidade Infantil na Europa

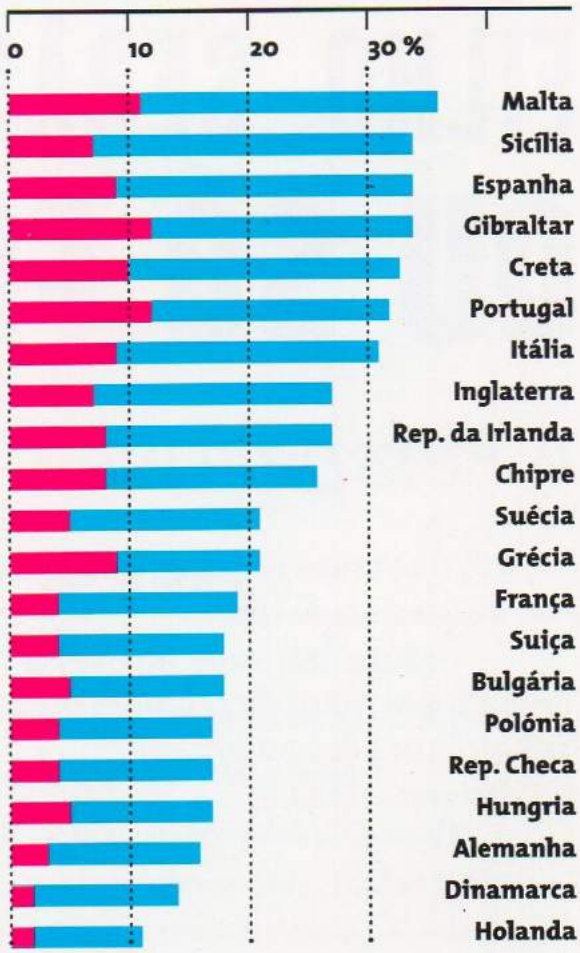
- 1 em cada 5 crianças na Europa tem excesso de peso
- 400,000 crianças/ano ficam com excesso de peso
- 14 milhões de crianças já têm excesso de peso
- Pelo menos 3 milhões são obesas

Excesso de peso

Obesidade

- Os países do Sul da Europa: Espanha, Itália, Grécia, Portugal e ilhas do Mediterrâneo
- Com maior prevalência de obesidade infantil, mais de 30% das crianças com excesso de peso

EXCESSO DE PESO E OBESIDADE EM CRIANÇAS DOS 7-11 ANOS (%)



FILHO, SERÁS GORDO, OU SÓ FORTE?

A Perspectiva dos Pais

"...79 % das mães não percepcionavam a obesidade dos seus filhos."
(Pediatrics 2000;106:1380-1386)

"...32,1% das mães de crianças obesas consideravam que os filhos tinham um peso adequado."
(Pediatrics 2003;111:1226-1231)

"... 50% dos pais não reconheciam a obesidade dos seus filhos."
(European Journal of Public Health. 2006; 16(6): 645 - 647)

O ENVOLVIMENTO BEM SUCEDIDO DOS PAIS NA ABORDAGEM DA OBESIDADE DOS SEUS FILHOS DEPENDE DESTES ESTAREM CONSCIENTES DO PROBLEMA E DOS RISCOS DE SAÚDE ASSOCIADOS

Obesidade Infantil. Afinal o que é?

ADULTOS

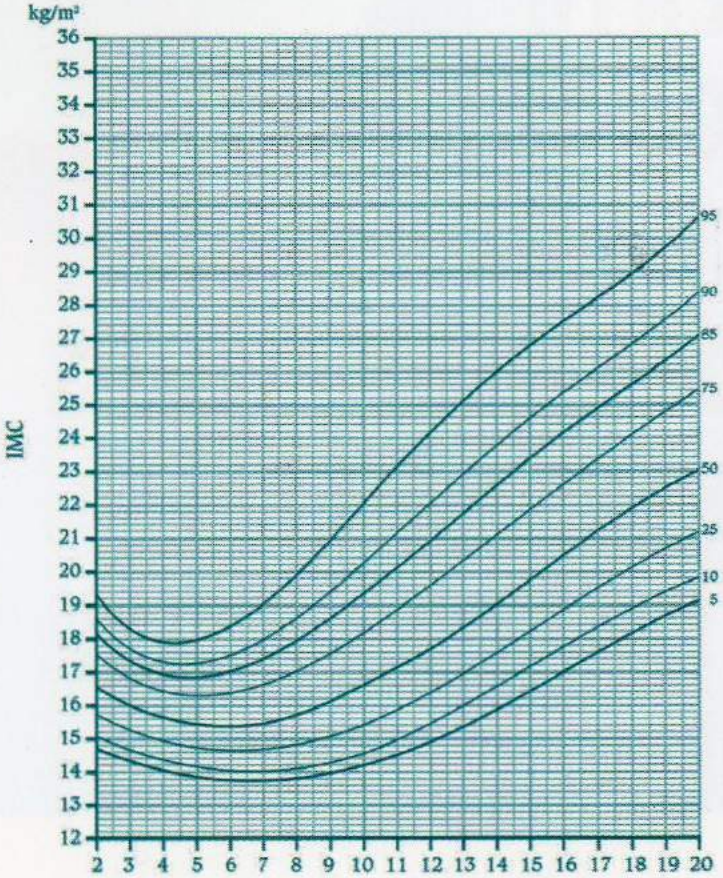
- Excesso de peso: IMC ≥ 25
- Pré-obesidade: 25 ≤ IMC < 30
- Obesidade: IMC ≥ 30
- Obesidade mórbida: IMC ≥ 40

2-18 ANOS

- Excesso de peso: IMC ≥ p.85
- Pré-obesidade: p.85 ≤ IMC < p.95
- Obesidade: IMC ≥ p.95

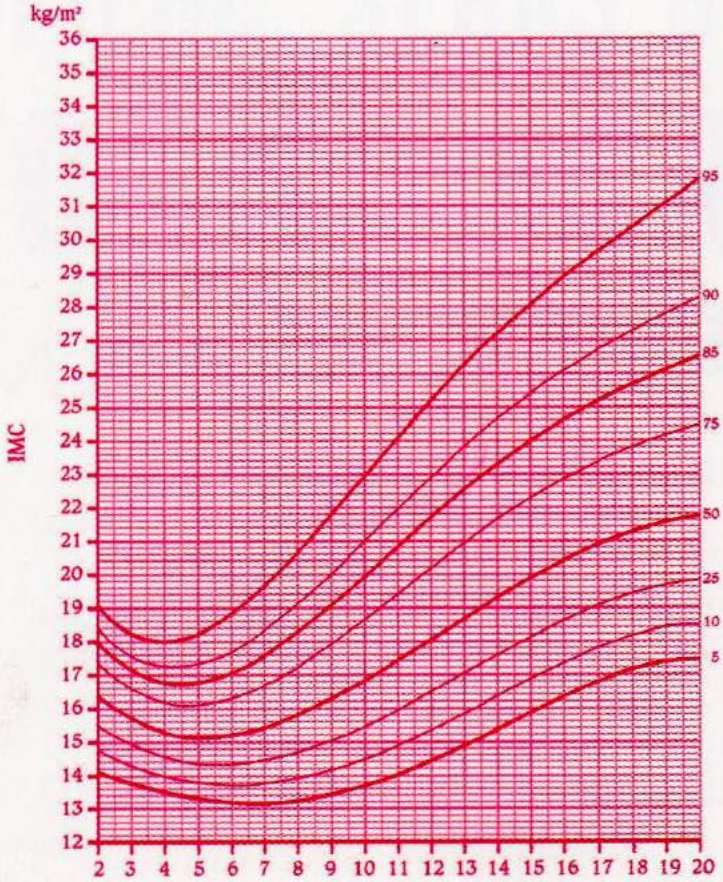
IMC - Índice Massa Corporal; p. - percentil

TABELAS DE PERCENTIS



Rapazes
índice de massa corporal
2-20 anos

OBESIDADE > percentil 95
EXCESSO DE PESO > percentil 85 e < percentil 95



Raparigas
índice de massa corporal
2-20 anos

OBESIDADE > percentil 95
EXCESSO DE PESO > percentil 85 e < percentil 95

70% DAS CRIANÇAS PORTUGUESAS TÊM PESO NORMAL!

APOSTAR NA PREVENÇÃO

World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR Europe

CARTA EUROPEIA DE COMBATE À OBESIDADE

2.2) A epidemia da obesidade é reversível através de acção abrangente na promoção de estilos de vida saudáveis.

A RESPONSABILIDADE DAS CRIANÇAS NOS DIAS DE HOJE TEREM EXCESSO DE PESO É DA RESPONSABILIDADE DOS PAIS.

O PAPEL DA FAMÍLIA

Contexto familiar

- As crianças escolhem os alimentos de acordo com a disponibilidade alimentar
- Tendem a preferir alimentos mais acessíveis - frutos e vegetais
- Responsabilidade dos pais
- > participação profissional de ambos os pais
- Menos tempo em casa com a família
- Menos tempo para cozinhar
- Horários de refeições desregrados
- Cozinha rápida de alimentos processados
- > disponibilidade alimentar
- Marketing de uma profusão enorme de alimentos
- Difícil escolha alimentar

NÍVEL SÓCIO ECONÓMICO (NSE)

NSE SUPERIOR

> capacidade para fazer opções + saudáveis
> consumo de hortofruticolas

NSE INFERIOR

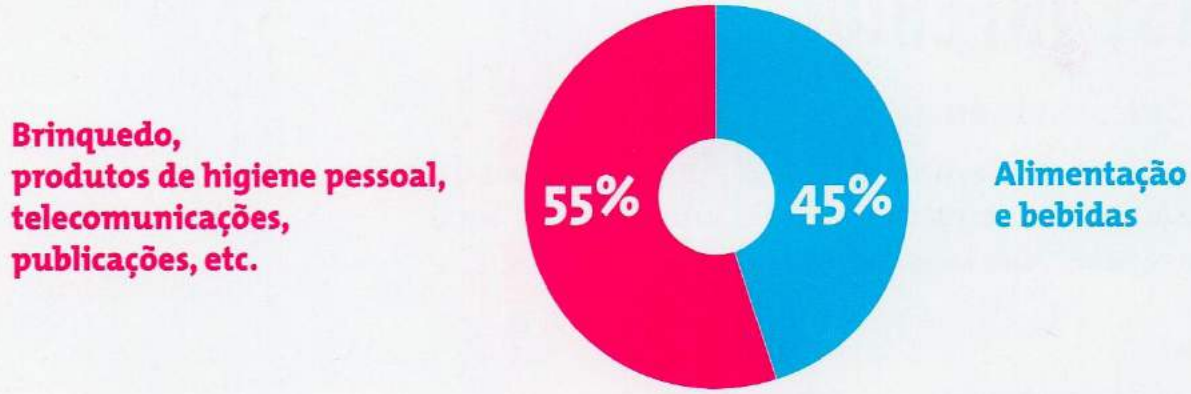
> dificuldade em fazer escolhas saudáveis

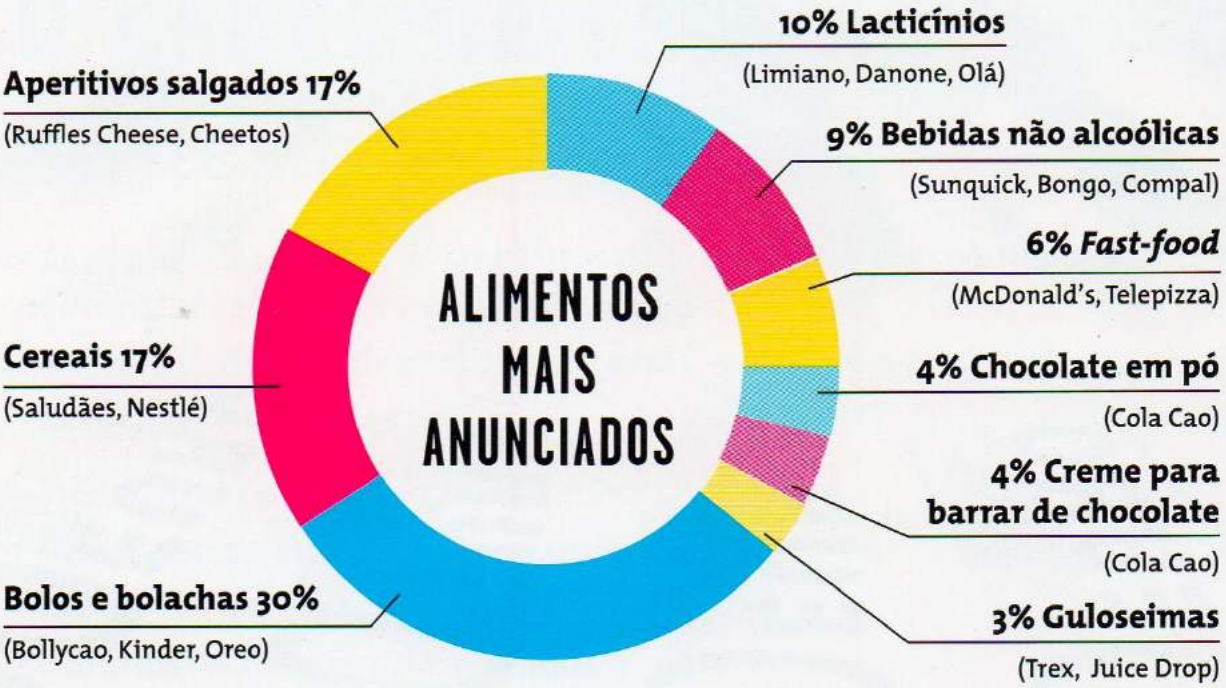
Bairros + desfavorecidos têm menos espaços de lazer e são pouco seguros + restaurantes de fast-food

(BA Swinburn. Public Health Nutrition. 2004)

PUBLICIDADE INFANTIL

Publicidade na programação infantil televisiva





(Crianças: publicidade pouco saudável. Proteste - 2005 Fev.; 8 – 12)

QUAIS SÃO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DE UMA CRIANÇA?

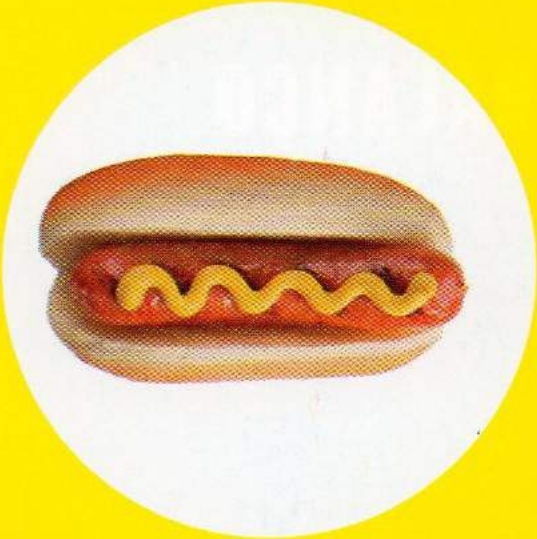
- Leite equivalente - **3 porções**
- Carne, peixe e ovos - **70 a 100g**
- Pão - **40 a 60g**
- Batata, arroz, massa - **200g**
- Hortaliças - **200g**
- Fruta - **200 a 300g**
- Gorduras - **20g**

BALANÇO ENERGÉTICO

- Comer de acordo com o gasto energético e as necessidades de crescimento.
- Servir porções adequadas.

ERROS ALIMENTARES FREQUENTES

- Batatas fritas e snacks ***muita gordura e sal!***
- Hambúrgueres e cachorros
- Bolos industriais e refrigerantes açucarados



AÇÚCAR NOS REFRIGERANTES...

QUAL O PAPEL DA ESCOLA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE?

O meu filho não come nada!

- Uma necessidade de afirmação?
- Horário das refeições irregular?
- A comida é pouco variada e monótona?
- A criança não gostou do aspecto?
- A quantidade posta no prato é exagerada?
- O ambiente não é sossegado, há muito barulho?

APRENDER A LIDAR COM O "PESTINHA"

- Respire fundo... tenha muita paciência... **e imaginação!**
- Avise-o que está na hora de comer.
- Faça as refeições num ambiente calmo.
- Refeições são à mesa!
- Não deixe comida no prato eternamente.
  Retire-a ao fim de 30min.

AS CRIANÇAS ADORAM...

Frutos vermelhos - cerejas, morangos
Uvas
Batatas fritas
Frango, massas, arroz, puré de batata
Gelado, chocolate
Queijinhos

AS CRIANÇAS DETESTAM...

Vísceras - fígado, rim, "tripas"
Legumes - nabo, grelos, couves, pimentos, couve-flor
Carne e Peixe
Azeitonas
Cebola

BOAS IDEIAS!

- Utilizar saladas compostas com vários legumes, frango, perú, salmão, atum, ovos cozidos, queijo ou leguminosas
- Incluir fruta nos pratos
- Preparar sanduíches saudáveis com pão escuro
- Pizza saudável com atum, frango, fiambre de perú, ananás
- Sobremesas deliciosas com fruta, saladas de fruta

UMA CRIANÇA OBESA É UMA CRIANÇA FELIZ?

Motivação, de que forma?

MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

- A mudança que se pretende pode ser no domínio dos conhecimentos, da motivação e do comportamento.
- Há que primeiro efectuar um diagnóstico da situação, para determinar o grau de resistência à mudança - **Entrevista Motivacional** - e escolher o método de intervenção mais eficaz.

ENTREVISTA MOTIVACIONAL (EM)

- É um método que pode ser utilizado de forma simples e rápida na prática clínica diária de diversos profissionais de saúde.
- O papel do profissional consiste em facilitar este processo e não apenas na/a sua prescrição (atitude socorrista).

CARACTERÍSTICAS DA EM

- **Guiar** em vez de impôr.
- **Dançar** em vez de lutar.
- **Ouvir** mais do que falar.
- **Desenvolver** uma comunicação interactiva.
- **Evidenciar** atributos já existentes no utente.
- **Respeitar** a autonomia do paciente.

(Fonte: S. Rollnick, W. Miller and C. Butler Motivational Interviewing in Health Care. 2008.)

8 PRESSUPOSTOS DESADEQUADOS

1 A criança tem que mudar de comportamento
2 A criança quer mudar de comportamento
3 A saúde é a principal motivação da criança
4 A intervenção falhou porque a criança não quer mudar
5 As crianças, ou estão motivadas ou não estão motivadas
6 Agora é o momento certo para mudar
7 Uma abordagem agressiva é a melhor
8 Eu sou o perito, logo, a criança tem que seguir as minhas instruções...

Fonte: Mason, P. 1997, Respecting Choice: Brief Motivational Interviewing, National Centre for Education and Training on Addiction (NCETA), Flinders University, Adelaide.

EXPRESSAR EMPATIA

CENTRAR NA PESSOA VS. CENTRAR NO PROBLEMA

- Estar atento às implicações emocionais e relacionais;
  Ser receptivo aos problemas e objectivos da criança
- Confiar nos recursos existentes na criança;
- Apelar à zona saudável, às qualidades e potencialidades da criança para diminuir o seu sofrimento.
- Empatia implica uma **Escuta Activa**
- Como escutar activamente?
  Escutar com os ouvidos, olhos, com o nosso sentir
- Capacidade de compreensão do que a criança está a dizer/sentir e de lhe comunicarmos o que escutámos, reformulando "Parece-me... Talvez..." - evitando cimentar resistências indesejáveis, ou confrontos directos.

PROCESSOS E ACTIVIDADES A SEREM PROMOVIDOS EM CADA ESTADIO DE MUDANÇA

Conceito	Definição	Aplicação
Pré-contemplação	Não considera a possibilidade de mudança. Não reconhece que tem um problema.	**Objectivo:** Aumentar o nível de consciência. **Tarefa:** Informar e encorajar. Validar a falta de prontidão.
Contemplação	Pensa em mudar a curto/médio prazo.	**Objectivo:** Construir motivação e confiança. **Tarefa:** Explorar ambivalencia. Avaliar prós e contras.
Preparação	Faz planos para mudar, Estabelecendo objectivos graduais.	**Objectivo:** Negociar um plano. **Tarefa:** Facilitar a tomada de decisão.
Acção	Implementação de acções específicas. Mudanças comportamentais.	**Objectivo:** Implementar o plano. **Tarefa:** Apoiar a auto-eficácia.
Manutenção	Continuação das acções desejadas.	**Objectivo:** Manter a mudança ou o novo comportamento. **Tarefa:** Identificar as estratégias para prevenir a recaída.

ENTREVISTA MOTIVACIONAL

PRESSUPÕE A UTILIZAÇÃO DAS SEGUINTES COMPETÊNCIAS:

- Comunicação empática
- Identificação de discrepâncias
- Gestão da resistência à mudança
- Evitar confrontos directos
- Promoção da confiança e a capacidade da pessoa
- Colocação de perguntas abertas
- Reflexão e síntese

IDENTIFICAR AS DISCREPÂNCIAS

- Evidenciar a discrepância entre os comportamentos actuais e os objectivos / valores da criança.
- Facilitar que a criança apresente os argumentos para a mudança.
- Identificar as vantagens vs desvantagens da mudança comportamental.

BALANÇO DECISIONAL

- Comportamento actual: Vantagens / Obstáculos
- Novo comportamento: Vantagens / Obstáculos

IMPORTÂNCIA - CONFIANÇA - PRONTIDÃO

Se a mudança é importante (*importance*) para mim, e eu estou confiante (*confidence*) que consigo alcançá-la, estarei cada vez mais pronto para tentar (*readiness*) e com uma maior probabilidade de ser bem sucedido.

IMPORTÂNCIA

- Explorar a importância da mudança para a criança.
- **Perguntar:**
  *– Numa escala de **0** (nada importante) a **10** (muito importante), quanto é importante, para ti, mudar...*

CONFIANÇA

- Explorar a confiança na mudança para a criança.
- **Perguntar:**
  *– Numa escala de **0** (nada confiante) a **10** (muito confiante), quanto é que se sente confiante que será capaz de mudar...*
  *– Porque é que disse **5** e não **3**?*
  *– O que seria necessário para chegar a **7** ou **8**?*

PROMOVER A CONFIANÇA/CAPACIDADE DA CRIANÇA

- Aumente a percepção da criança de que é capaz de mudar
- Faça afirmações positivas demonstrando que acredita na capacidade da criança mudar os seus comportamentos.
- Valorize os pequenos sucessos/mudanças
- Sugira alternativas. Dê esperança.
- Encorage a observação de exemplos bem sucedidos/ tentativas da criança com sucesso.

EM RESUMO

- **Estabelecer uma relação**
- **Clarificar os objectivos da criança**
- **Avaliar a Importância e a Confiança**
- **Explorar Importância / Construir Confiança**
- **Sumarisar e Identificar o Próximo Passo**

"Geralmente as pessoas são convencidas mais pelas razões que elas mesmas descobrem, e não pelas que lhes são explicadas pelos outros."
Blaise Pascal (1623-1662)

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ALIMENTAÇÃO vs NUTRIÇÃO

ALIMENTAÇÃO

- Consiste em obter do ambiente uma série de produtos, naturais ou transformados (os alimentos) que contêm substâncias químicas denominadas nutrientes.
- Processo de selecção de alimentos, fruto das preferências, das disponibilidades e da aprendizagem de cada indivíduo > permite escolher e distribuir as refeições ao longo do dia.

NUTRIÇÃO

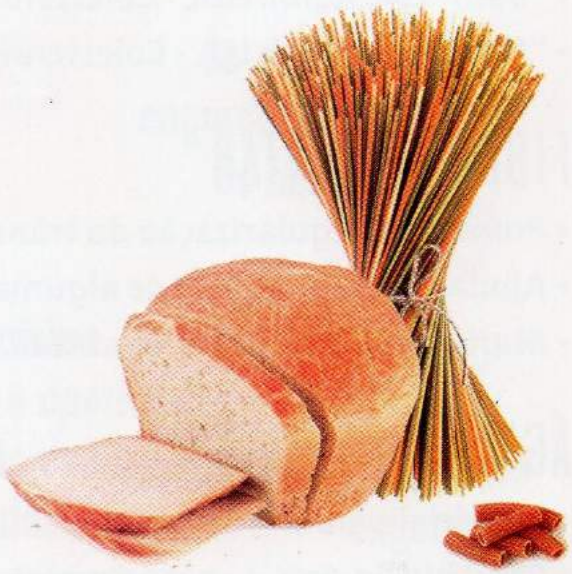
- Inicia-se no momento da ingestão dos alimentos.
- Conjunto de processos mediante os quais o Homem, utiliza, transforma e incorpora os alimentos para obter energia, construir e reparar as estruturas orgânicas e regular os processos de funcionamento do organismo.

NUTRIENTES

PROTEÍNAS

- Fornecem 4kcal/g
- Responsáveis pelo crescimento, manutenção e renovação dos órgãos, tecidos e células do corpo

HIDRATOS DE CARBONO



- Fornecem 4 kcal/g
- Principal fonte energética do corpo
- Hidratos de carbono complexos: **amido**
- Hidratos de carbono simples: **açúcares**

GORDURAS

- Fornecem 9 kcal/g
- Transportam vitaminas lipossolúveis
- Protegem-nos do frio
- Constituem reservas de energia (TG)
- Entram na constituição de várias estruturas celulares
- Protegem os órgãos vitais de agressões externas

GORDURAS "MÁS"

- Saturadas
- *Trans*: - Margarinas e manteigas; bolachas e biscoitos; *fast-food*; batatas fritas de pacote e aperitivos; produtos de pastelaria e bolos embalados; refeições prontas a consumir; óleos alimentares sobreaquecidos

GORDURAS "BOAS"

- Monoinsaturadas
- Polinsaturadas

COLESTEROL

- "Bom" colesterol: HDL - Colesterol
- "Mau" colesterol: LDL - Colesterol

FIBRA ALIMENTAR

- Promove a regularização do trânsito intestinal
- Ajuda a reduzir o risco de algumas doenças crónicas
- ***Muita fibra pode ser prejudicial!***

ÁGUA

- Essencial para a vida
- Constitui 60-70% do peso de um homem e 55-65% do peso de uma mulher
- Perdas constantes: suor e urina

MINERAIS

- Destacam-se pela sua importância o sódio, o potássio, o fósforo, o cálcio, o magnésio, o ferro, o iodo e o zinco
- ***Sal: 5g de sal por dia (no máximo) = 1 colher de chá***

VITAMINAS

- Destacam-se neste grupo as vitaminas A, D, E, K, vitaminas do complexo B, ácido fólico e vitamina C
- Antioxidantes exógenos: Betacaroteno, Vitamina C e E

MITO OU REALIDADE?

Comer de 3 em 3 horas ajuda a emagrecer ✓

Chá verde emagrece ✗

Os adoçantes artificiais fazem mal à saúde ✗

As mulheres engordam mais que os homens ✗

Fazer exercício físico aumenta o apetite e por isso não deve ser recomendado a crianças com excesso de peso ✗

A água às refeições engorda ✗

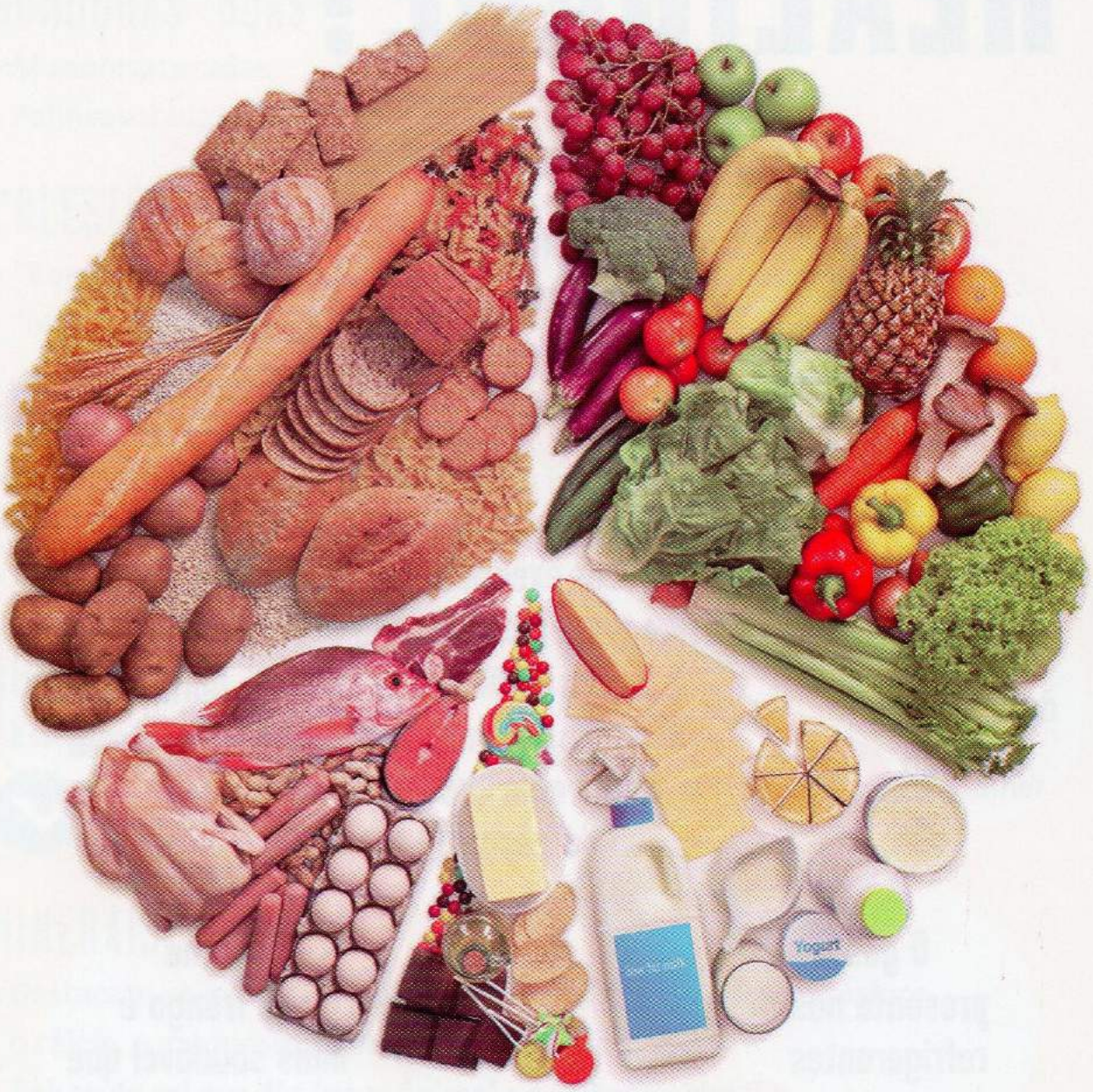
Dormir pouco engorda ✓

O gás presente nos refrigerantes engorda ✗

Os adultos não precisam de beber leite ✗

Carne de frango é mais saudável que carne de porco ✗

A NOVA RODA DOS ALIMENTOS



7 GRUPOS

- Pão, cereais e tubérculos
- Produtos hortícolas
- Frutos
- Gorduras e óleos
- Lacticínios
- Carne, pescado e ovos
- Leguminosas

PÃO, CEREAIS E TUBÉRCULOS

- Ricos em hidratos de carbono, proteínas, fibras e vitaminas
- **Variedade:** arroz; trigo (pão, massas, cereais de pequeno-almoço, bolachas); centeio (pão); milho (pão, cru); cevada; batata; aveia (papas, bolachas, cereais de pequeno-almoço) ***mais gordura***

PÃO

• Os mais saudáveis:

Pão escuro

Pão de mistura; pão integral; pão de centeio; pão de sementes; broa de milho

Porque têm mais fibra que é importante para regular o trânsito intestinal

MITO OU REALIDADE?

O pão engorda.

1 tosta mista com manteiga = 404 kcal

1 pão com queijo flamengo = 239 kcal

• A evitar:

Pão branco

Pão de forma; carcaça

PÃO OU CEREAIS?

*Tendo em conta que **1 pacotinho de açúcar tem 7g de açúcar**, quantos pacotinhos de açúcar estão escondidos nos cereais de pequeno-almoço?*

1 taça de cereais = 50g = 1-3 pacotinhos de açúcar

1 pão = 50g = 0 pacotinhos de açúcar

PREFIRA O PÃO!

MITO OU REALIDADE?

A batata engorda.

Cozidas

Fritas caseiras

1 colher de sopa de azeite

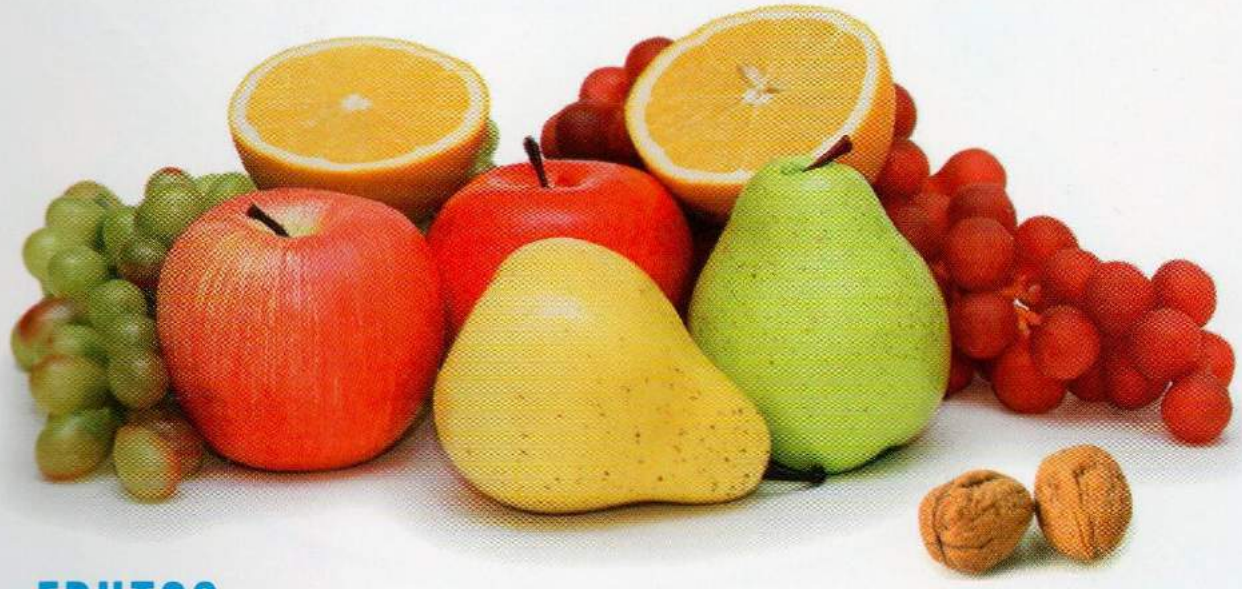
Fritas de pacote

3 colheres de sopa de azeite

1 colher de sopa de azeite = 10g de gordura

PRODUTOS HORTÍCOLAS

- Ricos em hidratos de carbono, fibras, vitaminas e minerais
- **Variedade:** alface, espinafres, agrião, nabiça, tomate, pepino, cebola, cenoura, nabo, alho, alho francês, beterraba, espargos, salsa, couve,



FRUTOS

- Ricos em hidratos de carbono, fibras, vitaminas, minerais e água
- Atenção aos frutos secos (oleaginosos): amendoim, avelã, noz, pinhão e amêndoas. ***Muito calóricos!*** (consumo moderado)

FRUTOS · 3 PEÇAS POR DIA

1 peça de fruta é =

1 rodela de ananás/ abacaxi	1 pêssego	1/3 manga
1 fatia de melancia	2 ameixas frescas	1/2 meloa
1 kiwi	2 tangerinas pequenas	1/2 papaia
1 maçã pequena	6 nêsperas	2 figos pequenos
1 pêra	10 pares de cerejas	1/2 banana
1 laranja	10-16 morangos	8-10 bagos de uvas

A QUESTÃO DOS SUMOS...

Quando fazes sumos em casa sabes o que está a beber.

Já os sumos de compra são muito diferentes uns dos outros. É muito importante ler o rótulo. Alguns sumos têm mais água com açucar do que sumo.

LACTICÍNIOS

- Ricos em proteínas, cálcio, vitaminas A e D
- Leite (meio gordo ou magro)
- Iogurtes (sólidos, líquidos, cremosos)
- Queijo (fresco, requeijão)
- **Alternativa vegetariana:** bebidas de soja; yofus; tofu

AS CRIANÇAS DEVEM CONSUMIR 3 PORÇÕES DE LACTICÍNIOS POR DIA!

1 porção =

- 1 caneca de leite
- 1 iogurte líquido
- 1 e 1/2 iogurte sólido
- 2 fatias de queijo
- 1/4 queijo fresco médio
- 1/2 requeijão médio

CARNE, PESCADO E OVOS

• Ricos em proteínas, gorduras, vitaminas B e minerais (ferro)

- **Preferir carnes brancas**
  - Coelho, peru e frango
- **Consumir no máximo 2 vezes / semana**
  - Carnes vermelhas (vaca, vitela, porco, cabrito)
- **Peixes magros meio gordos**
  - Carapau, cherne, robalo, linguado, bacalhau, dourada, pescada, peixe-espada, pargo, solha...
- **Peixes gordos**
  - Atum, salmão, sardinhas... ***Ómega 3!***

LEGUMINOSAS

• Ricos em hidratos de carbono, proteínas, vitaminas B e fibras
• Leguminosas secas
• Leguminosas frescas
• **Boas combinações:** feijão + arroz; lentilhas + arroz; sêmola de trigo + grão de bico

ÓLEOS E GORDURAS

• Ricos em gorduras e vitaminas A, D e E
• Utilizar preferencialmente o ***azeite***
• **Para frituras:** banha; azeite; óleo de amendoim

Não usar:

• Óleo de girassol; óleo de soja; óleo de milho; margarina; manteiga

O AZEITE É MUITO SAUDÁVEL MAS TEM MUITAS CALORIAS!

ACTIVIDADE FÍSICA

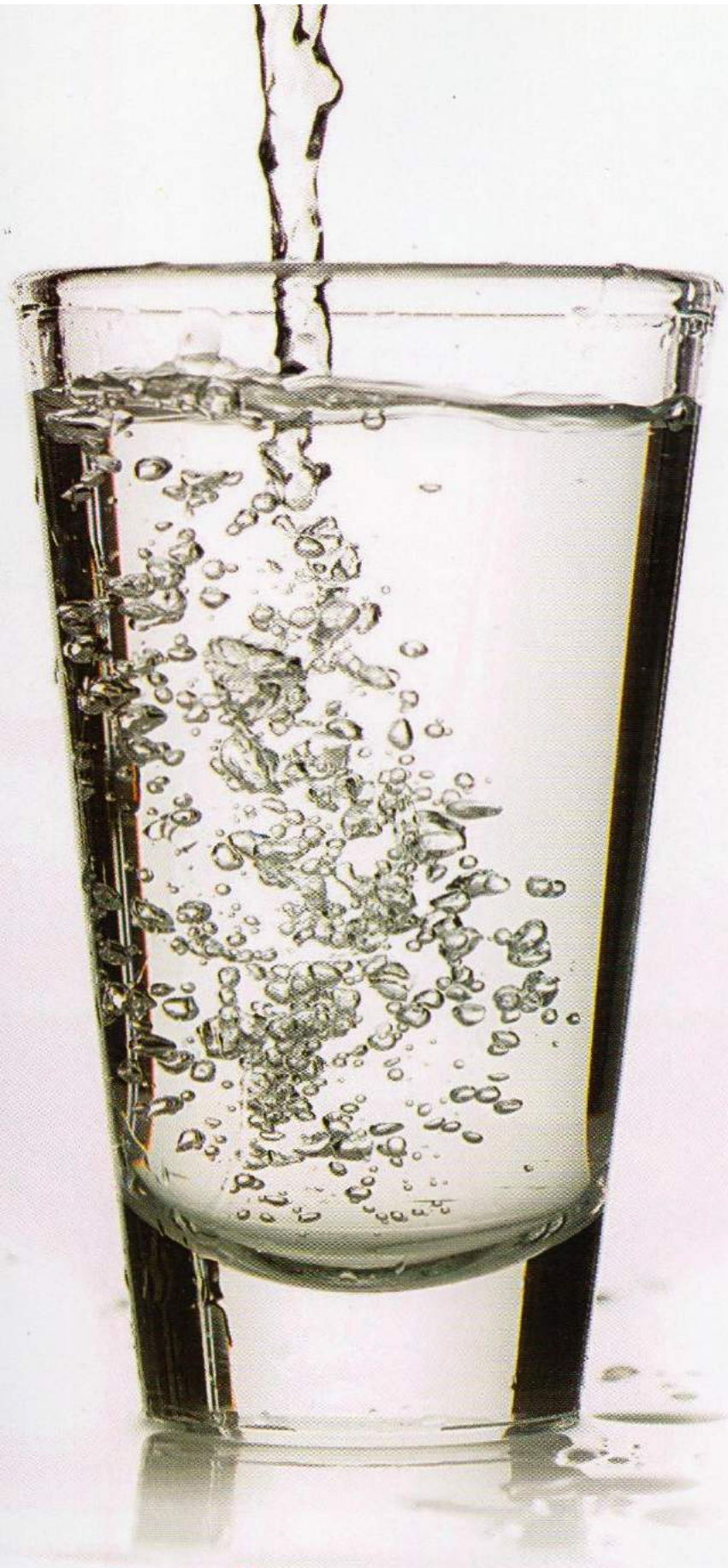
BENEFÍCIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

Está provado que a actividade física:

- Reduz o "mau" colesterol e aumenta o "bom"
- Ajuda a reduzir a pressão arterial
- Reduz o risco de doenças cardiovasculares
- Reduz o risco de desenvolver diabetes
- Reduz risco de certos tipos de cancro (cólon, mama, próstata > evidência)

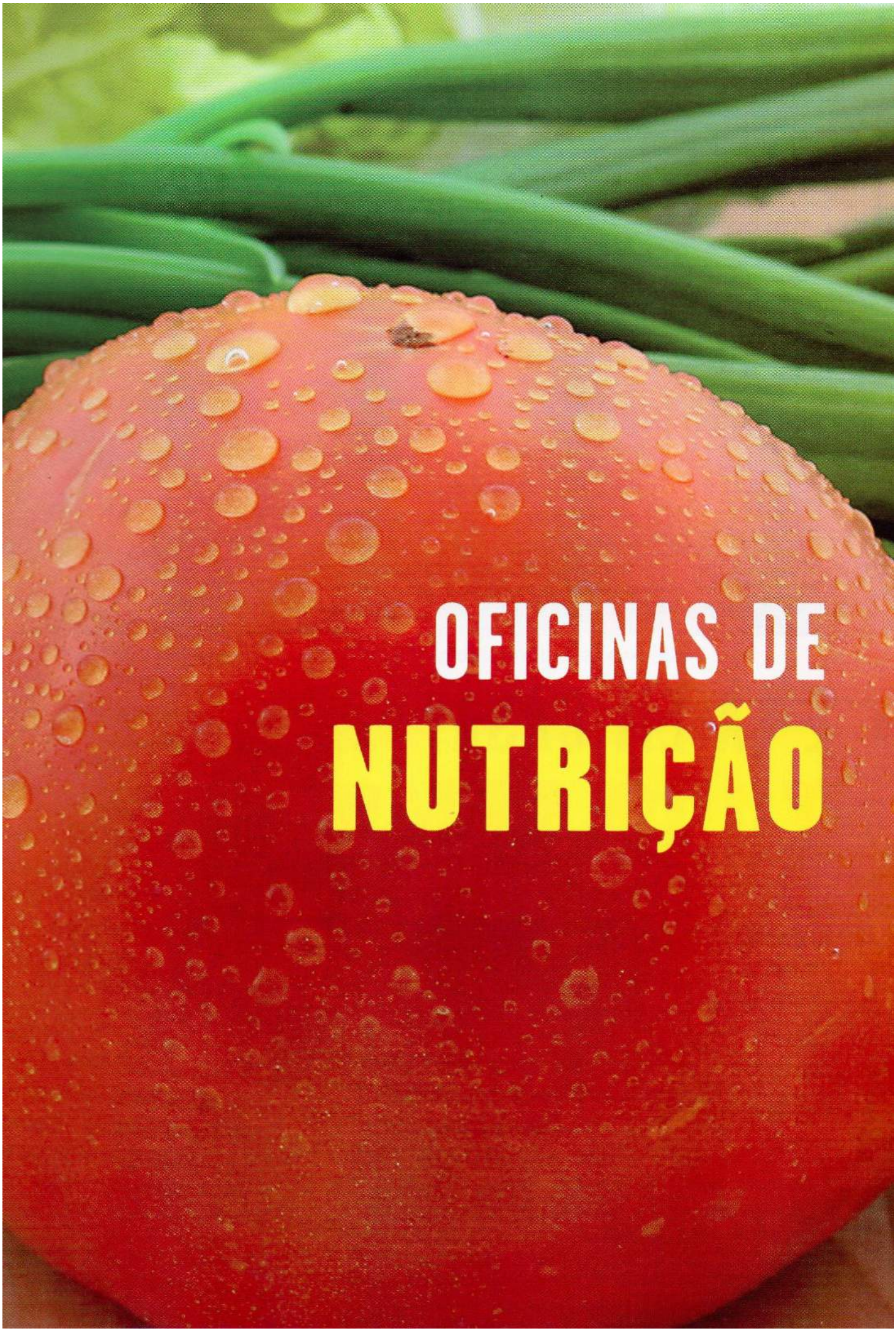
Recomendações:

- 30 min para a prevenção da maioria das doenças crónicas
- 60 min para a prevenção do aumento do peso e para o seu controlo



A ÁGUA É A MELHOR OPÇÃO!

No mínimo 8 copos de água por dia (1,5 L)



OFICINAS DE NUTRIÇÃO

E LÁ EM CASA? TUDO BEM?

Como posso saber se a minha família está em risco?

Responda às seguintes questões e identifique as áreas onde a sua família precisa de efectuar mudanças.

Conte:

- 2 pontos por cada **sim**
- 1 ponto por cada **às vezes**
- 0 pontos por cada **não**

Pergunta 1
– A sua família come, regularmente, as principais refeições do dia, pequeno almoço, almoço e jantar, em casa?

Pergunta 2
– Comem todos juntos, pelo menos, 1 vez por dia?

Pergunta 3
– Planeiam juntos as merendas da manhã e da tarde?

Pergunta 4
– Ajustam as porções de alimentos de acordo com as necessidades de cada membro da família?

Pergunta 5
– Tentam fazer as refeições num ambiente agradável?

Pergunta 6
– Evitam que se "limpe" o prato, não deixando ficar comida?

Pergunta 7
– As refeições demoram mais de 15 minutos?

Pergunta 8
– Comem em espaços bem definidos da casa? (cozinha, sala)

Pergunta 9
– Evitam ullizar a comida como recompensa ou punição?

Pergunta 10
– Divertem-se praticando actividade física 1 a 2 vezes por semana?

Pontuação:
- 20 pontos: **A sua família está no bom caminho!**
- 13 a 19 pontos: **A família está a necessitar de trabalhar algumas questões a que respondeu *não* ou *às vezes*.**
- 12 ou menos pontos: **Ooops! A coisa está feia...**

FAST FOOD
ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS!

Big Mac 495 kcal
Batatas Fritas 340 kcal
Coca-cola(400ml) 176 kcal
Sundae Chocolate 275 kcal
Total 1286 kcal

McChicken 405 kcal
Salada Mista 10 kcal
Sumo Laranja (200ml) 82 kcal
Fruta (100g) 50 kcal
Total 567 kcal

OS LANCHES

- Peça ao seu filho para o ajudar a planear e a preparar o lanche que levará para a escola.
- Use a imaginação e varie durante a semana.
- Use iogurte líquido ou pacotes de leite individual.
- Um sumo de fruta (100%) é uma boa opção.
- Utilize fruta fresca (maçã, banana) ou prepare uma caixinha com uvas, ananás, morangos partidos aos pedacinhos
- Prepare sanduíches de todas as formas e feitios. (fiambre de aves, queijo magro, frango, carne assada, rodelas de tomate)
- Bolachas simples, sem chocolates nem cremes em pacotinhos
- Bolos industriais são péssimas opções (muita gordura e açúcar)
- Prepare com antecedência e coloque no frigorífico.

CONSELHOS PARA AS FAMÍLIAS

- Não use a comida como prémio
- Elogie o bom comportamento do seu filho
- Transforme as horas de refeição em momentos de partilha e de convívio familiar. Pelo menos 1 refeição em família/dia
- Dê o exemplo: coma sopa e fruta ao almoço e ao jantar
- Prepare os pratos e leve-os para a mesa. A panela ou a travessa são uma tentação!
- Remova as tentações da despensa.
- Se o seu filho come muito depressa incentive-o a comer com o garfo e a faca de sobremesa e diga-lhe para contar até 20 ou 25 enquanto mastiga.
- Incentive o seu filho a escolher e a praticar uma actividade desportiva do seu agrado.

O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Alimentação completa, equilibrada e variada

RECEITAS DOS WORKSHOPS

- **Sopa de abóbora menina e cenouras aromatizada com canela**
- **Espetadinhas de cabrito sobre berço de vegetais grelhados temperadas com azeite**
- **Leite-creme com fruta fresca da época**

FICHA TÉCNICA · SOPA - Nº DE PORÇÕES: 10

Ingredientes	Quantidades	Observações	Valor calórico
Abóbora menina	1,5 kg	limpa	
Cenoura	1 kg	limpa	
Sal	5 g	grosso	
Azeite	1 dl	virgem	
Pinhões	100 g	torrados	
Canela	5 g	pó	

FICHA TÉCNICA · PRATO PRINCIPAL - Nº DE PORÇÕES: 10

Ingredientes	Quantidades	Observações	Valor calórico
Lombo de cabrito	1,2 kg	s/osso	
Pimento verde	100 g	fresco	
Pimento vermelho	100 g	fresco	
Azeite	1 dl	virgem	
Alho	50 g	picado	
Tomate cherry	250 g	bem maduros	
Cebola	200 g		
Cenoura	200 g		
Courgette	200 g		
Tomate cherry	200 g		
Maçã	200 g	Golden	
Serpão	1 ramo		
Milho	100 g	pode ser de lata	

FICHA TÉCNICA · SOBREMESA - Nº DE PORÇÕES: 10

Ingredientes	Quantidades	Observações	Valor calórico
Leite	1 l	magro	
Açúcar	100 g		
Farinha Maizena	60 g		
Ovos	8	só gema	
Limão	1 un	só casca	
Canela	1 pau		
Morangos	100 g		
Uvas	100 g	bem maduras	
Kiwi	100 g	maduro	

- **Ensopado de cordeiro**

FICHA TÉCNICA · PRATO PRINCIPAL - Nº DE PORÇÕES: 10

Ingredientes	Quantidades	Observações	Valor calórico
Cordeiro	5 kg		
Azeite	0.25 l		
Pimenta	0.01 kg		
Sal	0.05 kg		
Cebola	1 kg		
Alho	0.15 kg		
Massa de pimentão	1 un		
Legumes da época	2.5 kg		
Pão	1 kg		
Vinho branco	1 l		
Coentros	1 molho		

Preparação

1. Cortar o cordeiro em pedaços regulares
2. Refogar o alho e a cebola em azeite
3. Preparar os legumes e cozê-los
4. Reservar os legumes
5. Juntar os pedaços de cordeiro ao refogado e deixar cozinhar durante alguns minutos
6. Temperar com sal, pimenta e massa de pimentão
7. Juntar o vinho branco e deixar guizar quando estiver cozinhado juntar o pão
8. Empratar e polvilhar com coentros picados

- **Caldo verde**
- **Cocktail de sável com iogurte e alface**
- **Nevadas laminadas com frutas maceradas e coli de framboesas**

FICHA TÉCNICA · SOPA - Nº DE PORÇÕES: 10

Ingredientes	Quantidades	Observações	Valor calórico
Batata	0,5 kg	limpa	
Cebola	0,5 kg	limpa	
Alho	20 g	limpo	
Azeite	1 dl	virgem	
Chouriço	60 g	magro	
Couve Galega	300 g	cortada em juliana	
Sal	10 g	grosso ou flôr	
Broa de milho	0,5 kg		

FICHA TÉCNICA · PRATO PRINCIPAL - Nº DE PORÇÕES: 10

Ingredientes	Quantidades	Observações	Valor calórico
Sável	1,2 kg	assada s/molho e c/osso	
Salsa	30 g	fresca	
Cenoura	150 g		
Iogurte	3 un	magro	
Alho	50 g		
Tomate cherry	250 g	bem maduros	
Hortelã	50 g	bem fresca	
Alface	150 g	bem fresca e limpa	
Azeitonas	100 g	pretas descaroçadas	
Cebola	100 g		
Maçã	150 g	Reineta	

FICHA TÉCNICA · SOBREMESA - Nº DE PORÇÕES: 10

Ingredientes	Quantidades	Observações	Valor calórico
Nevadas	5 un.		
kiwi	100g	Fresco	
Laranja	200g	Bem madura	
Morangos	200g	Frescos	
Framboesas	100g	Frescas	
Licor beirão	1dl		
Kiwi	100 g	maduro	

• **Trouxas verdes de chanfana sobre berço de batatas temperadas com azeite**

FICHA TÉCNICA · PRATO PRINCIPAL - Nº DE PORÇÕES: 10

Ingredientes	Quantidades	Observações	Valor calórico
Chanfana	1,2kg	assada s/ molho e c/osso	
Couve lombarda	1kg	fresca	
Batatas	2kg	grande	
Azeite	1dl	virgem	
Alho	50g	picado	
Tomate cherry	250g	bem maduros	

• **Bacalhau confitado com brócolos ao vapor e puré de grão de bico**

FICHA TÉCNICA · PRATO PRINCIPAL - Nº DE PORÇÕES: 10

Ingredientes	Quantidades	Observações	Valor calórico
Lombo de bacalhau	1.5 kg		
Azeite	1 l		
Louro	1 folha		
Pimenta em grão	0.02 kg		
Cebola	0.25 kg		
Alho	0.1 g		
Grão de bico	1 kg		
Brocolos	1 kg		
Azeitonas	0.25 kg		
Tomate cherry	0.25 kg		
Coentros	1 molho		

Preparação

1. Colocar o bacalhau num tabuleiro e regar com o azeite e os aromáticos
2. Levar ao forno durante 30 minutos a 80°c
3. Cozer o grão de bico muito bem
4. Cozer brócolos ao vapor
5. Esmagar o grão e fazer um puré
6. Empratar o bacalhau com os brocolos, o puré de grão e os tomates cherry assados

• **Filetes de tamboril com ostras e legumes gratinados**

FICHA TÉCNICA · PRATO PRINCIPAL - Nº DE PORÇÕES: 10

Ingredientes	Quantidades	Observações	Valor calórico
Tamboril	5 kg		
Azeite	0.1 l		
Pimenta	0.01 kg		
Sal	0.05 kg		
Espargos	1 kg		
Alho	0.5 kg		
Ostras	10 un		
Legumes	2.5 kg		

Preparação

1. Temperar os filetes em sal pimenta e azeite
2. Cozer todos legumes a vapor deixando-os *al dente*
3. Colocar os legumes no tabuleiro
4. Colocar os filetes sobre os legumes
5. Cobrir tudo com bechamel
6. Polvilhar com queijo ralado, levar ao forno acabar

Creme de legumes

5 kg cenoura
5 kg abóbora
5kg alho-porro
5 kg couve-flor
5 kg cabeça de nabo
1 kg cabeça de aipo
1 kg couve lombarda
1 molho de coentros
2 latas de feijão branco

Bifinhos de vitela com legumes grelhados e fruta regional

5 kg bifes de vitela limpos (tenros)
1 l azeite
3 kg courgettes
4 kg maçã
4 kg pêras
2 kg tomate cherry
1 frasco de orégãos
1 kg pimentos vermelhos
1 kg pimentos verdes

Arroz doce com frutos vermelhos

1 kg arroz carolino
1 kg açúcar
200 g manteiga
4l leite
2 limões
1 carteira de pau de canela
1 carteira de canela em pó
12 ovos
1 kg mistura de frutos vermelhos (compram-se congelados já misturados)

• **Nacos de vitela estufada**

FICHA TÉCNICA · PRATO PRINCIPAL - Nº DE PORÇÕES: 10

Ingredientes	Quantidades	Observações	Valor calórico
Alcatra	1.5 kg		
Sal	0.05 kg		
Pimenta	0.01 kg		
Massa de pimentão	0.01 kg		
Castanhas	1 kg		
Cenouras	0.5 kg		
Azeite / manteiga	0.1 l		
Vinho do porto	1 cálice		
Espinafres	2.5 kg		

Preparação

1. Tempera os nacos com sal, pimenta e massa de pimentão
2. Corar a carne no azeite ou manteiga e deixar estufar
3. Cozer os espinafres
4. Colocar os espinafres no tabuleiro
5. Colocar os nacos sobre os espinafres e levar ao forno
6. Cozer as castanhas e as cenouras
7. Empratar a carne e os espinafres com as castanhas e as cenouras

Creme de legumes

2.5 kg cenoura
2.5 kg abóbora
2.5 kg alho porro
2.5 kg couve-flor
2.5 kg cabeça de nabo
0.5 kg cabeça de aipo
0.5 kg couve lombarda
1 molho de coentros
1 lata de feijão branco

Filetes de trutas com legumes grelhados e fruta regional

2.5 kg trutas
1l azeite
1.5 kg courgettes
2 kg maçãs
2 kg pêras
1 kg tomate cherry
1 frasco de orégãos
0.5 kg pimentos vermelhos
0.5 kg pimentos verdes

Castanhas com chocolate

2 kg de castanhas
1 kg de chocolate de barra
1 pacote de 0.5 l de natas

Sopa da horta da nossa avó

5 kg batata
5 kg cenouras
3 kg alho-porro
1 kg alface
4 kg cabeças de nabo
3 kg couve
1 molho de coentros

Postinhas de bacalhau com chícharos e brócolos

2 kg chícharos já cozidos
10 kg bacalhau já demolhado (pode ser do congelado)
1 l azeite
250g alho
1 molho de salsa
5 kg brócolos

Maçã assada com mel

5kg maçã reineta
1 carteira de canela em pau
1 garrafa de vinho do porto
2 limões
1 frasco de mel

Sopa de cação com ovo e coentros

1kg cação
1 molho de coentros
1 kg cebolas
1 molho de orégãos frescos
1 l azeite
1 frasco de vinagre
1 kg farinha trigo
200 g alho
0.2 kg sal grosso

Ensopado de borrego com legumes

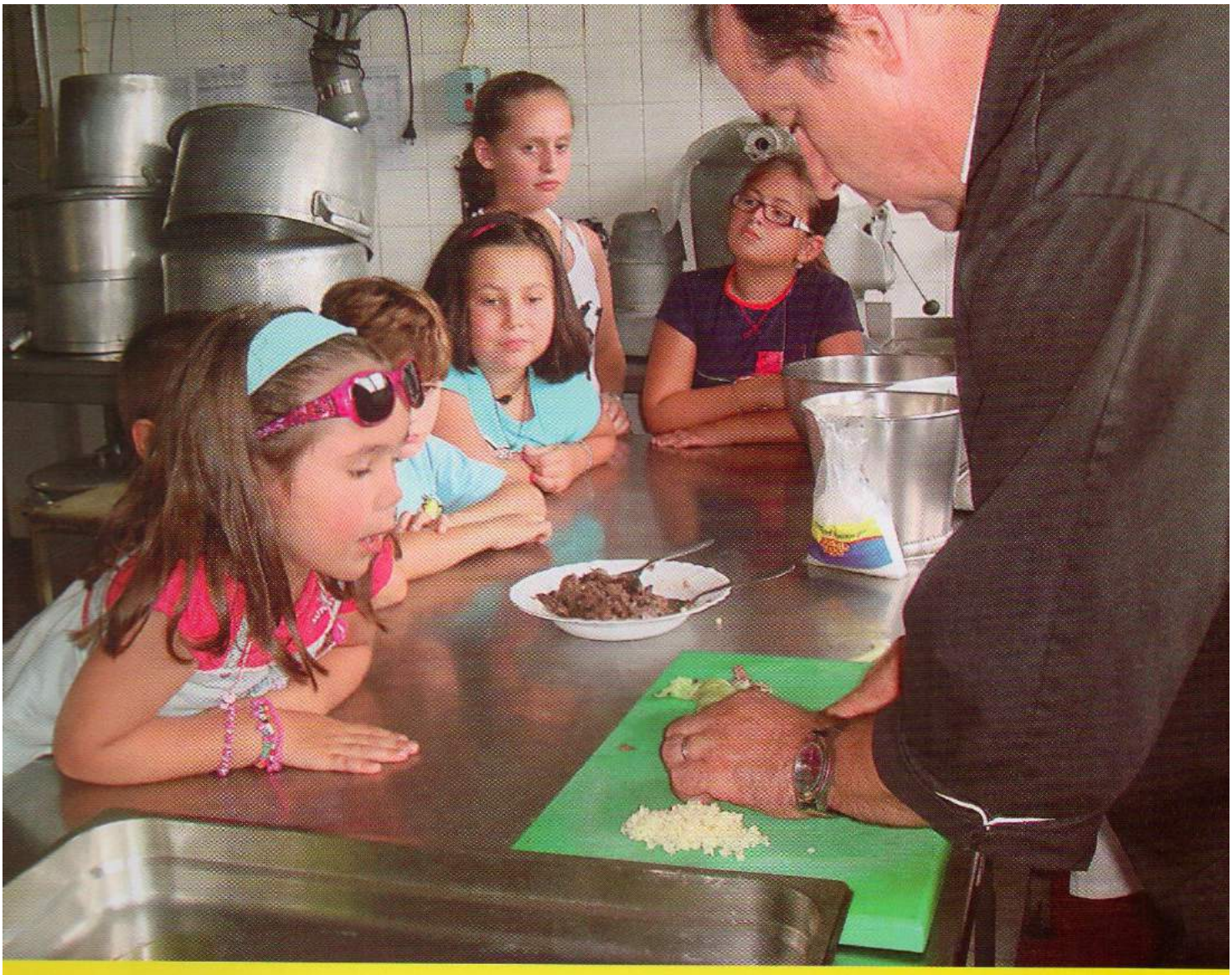
2 kg borrego
1 kg tomate maduro
1 kg cebola
0.25 kg alho
2 kg pão alentejano
1 l vinho branco
0.5 kg cenouras
1 molho de salsa
2 kg brócolos

Abóbora-menina assada com queijo fresco, mel e nozes

3 kg abóbora-menina
1 carteira de pau de canela
1 carteira de canela em pó
0.5 kg queijo fresco
1 frasco de mel
0.25 kg miolo de noz
1 kg açúcar amarelo
2 limões

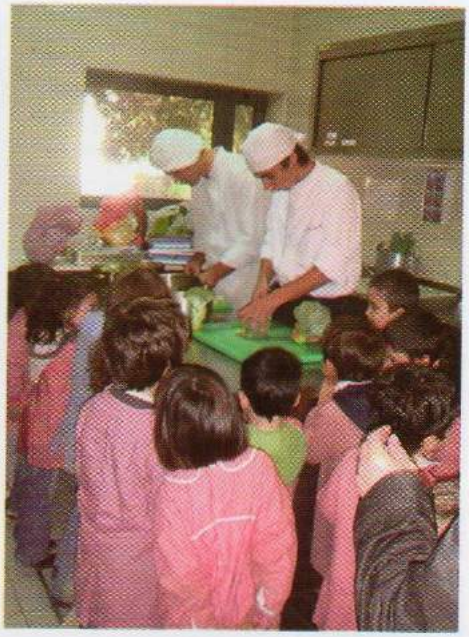
CABAZ COMUM

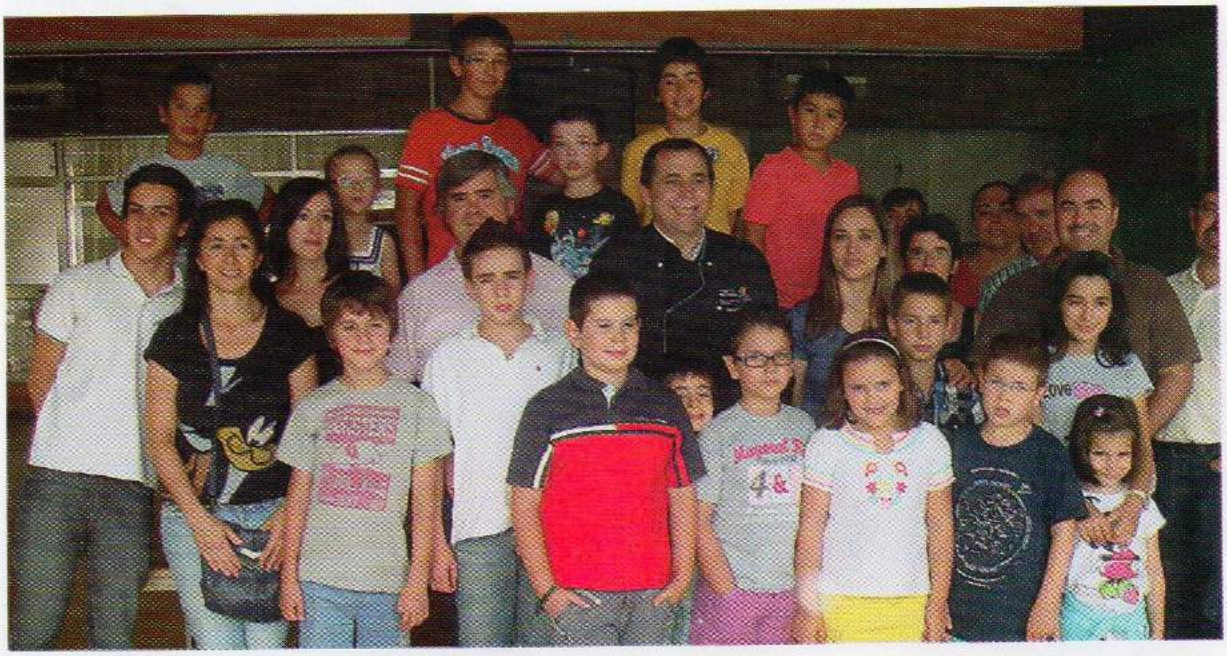
1 kg sal grosso
0,25 kg flor de sal
1 frasco pimenta em grão
1 frasco de orégãos secos
1 frasco de tomilho seco
1 frasco de cravinho
1 frasco de canela em pau
1 frasco de canela em pó
1 l azeite
1 frasco de vinagre branco
1 frasco de vinagre balsâmico
1 l vinho branco
1 frasco de tabasco
1 kg açúcar
1 kg farinha de trigo
0,25 kg farinha maizena
0,250 kg açúcar em pó



ALBUM DE FOTOGRAFIAS

Nos municípios onde se desenvolveram as acções do projecto foi possível contar com a participação dos encarregados de educação, pais, auxiliares de educação, professores, técnicos superiores das câmaras municipais e claro, os protagonistas, as nossas crianças. A participação foi positiva para todos os intervenientes, como é visível no entusiasmo patente nas fotografias.





DICAS SAUDÁVEIS

- Não ficar mais de 3h sem comer
- Mastigar bem os alimentos
- Preferir os pratos confeccionados com pouca gordura e privilegiar o consumo de azeite
- Evitar os as batatas fritas, os bolos, refrigerantes, biscoitos, chocolates e outros alimentos ricos em gordura e açúcar (só em dias de festa!)
- Não comer alimentos industrializados, como as refeições pré-confeccionadas
- Substituir o sal por ervas aromáticas e/ ou especiarias
- Beber no mínimo 1,5 litros de água por dia
- Começar o dia com um super pequeno-almoço
- Frutos, legumes e hortaliças em abundância
- Comer em variedade, mas com alguma moderação
- Pão, massa, arroz, batata... à mesa todas as refeições
- Praticar pelo menos 30 minutos de actividade física por dia como caminhadas e passeios de bicicleta

Prazer à mesa com muita Gastronomia Tradicional Portuguesa

FPCG - Federação Portuguesa das Confrarias Gastronómicas

2011