

Alimentação Saudável e Sustentável nas Terras de Trás-os-Montes



Índice

03	Introdução
04	Dieta mediterrânica
08	Princípios da dieta mediterrânica
26	Roda dos alimentos mediterrânica
28	Planeamento das refeições
38	Produtos locais das Trás-os-Montes
42	Para os pais
46	Sobre o projeto
48	Para saber mais - bibliografia
50	Ficha técnica

Introdução

Este é um manual que te vai ajudar a descobrir o que é a dieta mediterrânica e a perceber como fazer para se ter uma alimentação saudável e saborosa ao mesmo tempo!

Explora este manual com calma, para conheceres os mais diversos alimentos, compreender os seus benefícios e desvendar alguns segredos. Vamos juntos aprender a fazer escolhas alimentares saudáveis que vão proporcionar o bem-estar do nosso organismo.

Diverte-te!

Começa este manual verificando os teus conhecimentos sobre a dieta mediterrânica.

1. Dieta Mediterrânica...

A dieta mediterrânica está associada a vivermos mais tempo, a termos uma melhor qualidade de vida e a diminuirmos o risco de alguns tipos de doenças?

A dieta mediterrânica é reconhecida pelos seus benefícios para a saúde, como a redução do risco de doenças cardiovasculares, a melhoria da função cognitiva, ou a promoção do bem-estar geral.

Esta dieta está associada a vivermos mais tempo, a termos uma melhor qualidade de vida e a diminuirmos o risco de alguns tipos de doenças.





Mais do que um conjunto de
orientações alimentares, a dieta
mediterrânica está relacionada
com um modelo cultural e
social que valoriza os produtos
frescos, pouco processados,
sazonais e locais. É muito mais
do que uma “dieta”: é um
estilo de vida!

1.1. Portugal tem caraterísticas mediterrânicas.

Muitos dos elementos comuns às regiões mediterrânicas estão presentes no nosso clima, na geografia, na cultura, na produção agrícola e na alimentação.

De uma forma ou de outra, estas caraterísticas encontram-se também nas Terras de Trás-os-Montes.

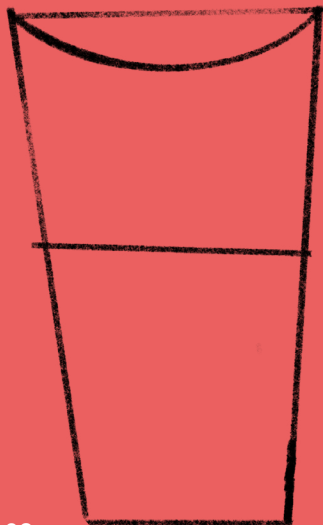




A dieta mediterrânica é tão importante, que foi classificada pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade. Fazem parte desta classificação as práticas alimentares de Portugal, mas também da Croácia, de Espanha, da Grécia, de Itália e de Marrocos.

2. Princípios da Dieta Mediterrânea

Para além do planeamento de refeições equilibradas, a dieta mediterrânica inclui um conjunto de princípios sobre o comportamento e o estilo de vida que devemos seguir.



Assinala os princípios que já segues.

Escolher alimentos da época, respeitando a sazonalidade dos alimentos. ☐

Escolher alimentos produzidos localmente. ☐

Valorizar a alimentação saudável, e a transmissão geracional de técnicas culinárias tradicionais. ☐

Partilhar refeições e dedicar tempo à confeção dos alimentos e à sua inserção no quotidiano, através da partilha com família e amigos. ☐

Utilizar ervas aromáticas como veículo de maior sabor, sobretudo em detrimento do abuso do sal de adição. ☐

Utilizar frutos oleaginosos ☐

Fazer atividade física e combater o sedentarismo ☐

Beber água ☐

Vamos aprender mais sobre estes princípios nas páginas seguintes.

2.1. Escolher alimentos da época

Os alimentos não crescem de igual forma durante todo o ano. Os alimentos da época são cultivados e colhidos naturalmente, no momento certo, apresentando melhor sabor, melhor valor nutricional e um menor impacto ambiental.

Escolher alimentos da época torna a nossa alimentação mais saudável. A sazonalidade dos alimentos é muito interessante porque em cada estação estão disponíveis os alimentos de que mais precisamos nessa altura.

Primavera

As flores nascem e os dias começam a ficar mais longos, é quando muitos frutos frescos e coloridos começam a aparecer, como é o caso dos morangos, das cerejas e das nêsperas. Não nos podemos esquecer de alguns legumes, como as ervilhas ou as favas. ○

Verão

O sol brilha mais intensamente e a temperatura sobe. É a estação perfeita para aproveitar frutas refrescantes, como os pêssegos ou os figos, e uma grande variedade de legumes coloridos como os tomates, pimentos e pepinos. É no verão que surgem as primeiras maçãs, cuja época continua no início do outono. É também no fim do verão que se faz grande parte da vindima.

Outuno

É a estação em que as folhas caem e a temperatura começa a baixar. É nesta altura começam a surgir frutas como as castanhas, os dióspiros e as romãs. E legumes como as abóboras. Esta estação do ano traz também alguns frutos oleaginosos como as amêndoas, as avelãs e as nozes.

Inverno

No Inverno fica muito frio e muitas plantas ficam em repouso. Podemos aproveitar os legumes que duram mais tempo como as batatas e as cebolas. Mas também podemos comer laranjas e tangerinas, tão típicas de Trás-os-Montes, que começam a aparecer nesta altura e nos trazem a vitamina C tão importante para esta estação do ano.

2.2.

Escolher alimentos produzidos localmente

Os alimentos locais são cultivados e produzidos perto do sítio onde os comemos. Estes alimentos não têm de percorrer longas viagens para chegarem até nós. São normalmente alimentos mais frescos e mais saborosos. E por isso, são também mais saudáveis!

Outra coisa muito importante é que, quando escolhemos alimentos locais, estamos também a ajudar os agricultores e os produtores da nossa região.

Na próxima ida às compras de alimentos, procura a origem dos alimentos que levas para casa e regista aqui os que são da região de Terras de Trás-os-Montes.

Quando os alimentos vêm de muito longe, têm de vir de camião, avião ou até barco. A poluição associada a este transporte não é nada boa para o ambiente. Ao consumir alimentos locais, além de consumirmos alimentos mais saudáveis, estamos a contribuir para um planeta mais sustentável!



2.3.

Valorizar a alimentação saudável

Tão importante como a escolha dos produtos, é preparar os alimentos de modo a aproveitarmos o mais possível os seus nutrientes.

Na dieta mediterrânica são muito comuns os cozinhados na panela: as sopas, os cozidos, os ensopados, as jardineiras e as caldeiradas são consideradas boas práticas para cozinhar.

Estas formas de confeção permitem preservar as qualidades nutricionais dos alimentos, sobretudo devido à presença do azeite e da água de cozedura dos alimentos.

E no teu caso? Quando foi a última vez que comeste sopa?

Dedica algum tempo a ajudares os teus pais ou avós a confeccionar as refeições. Podes aprender as receitas e as tradições culinárias da família. Serão seguramente ótimos momentos de convívio.

Na dieta mediterrânica
têm muita importância
as receitas e técnicas
culinárias tradicionais.
Este conhecimento deve
ser preservado e
partilhado entre
gerações.

Pede a um adulto para te ajudar a escrever uma receita
tradicional da região de Terras de Trás-os-Montes.

2.4. Partilhar refeições

Porque é que é tão importante fazer refeições em família? Fazer refeições em família é muito especial e importante para todos. Normalmente, é quando nos sentamos juntos à mesa que temos mais tempo para conversar e para aprender uns com os outros.

Quando fazemos refeições em família podemos divertir-nos e partilhar momentos especiais! É uma oportunidade para conversar e conviver. É um momento de união onde fortalecemos as nossas relações com a família e os amigos. Além disso, sabias que quando comemos acompanhados é mais fácil comer de forma saudável? Normalmente comemos mais fruta e legumes. Acabamos por ser influenciados pelo grupo e é uma ótima oportunidade para conhecer novos sabores.





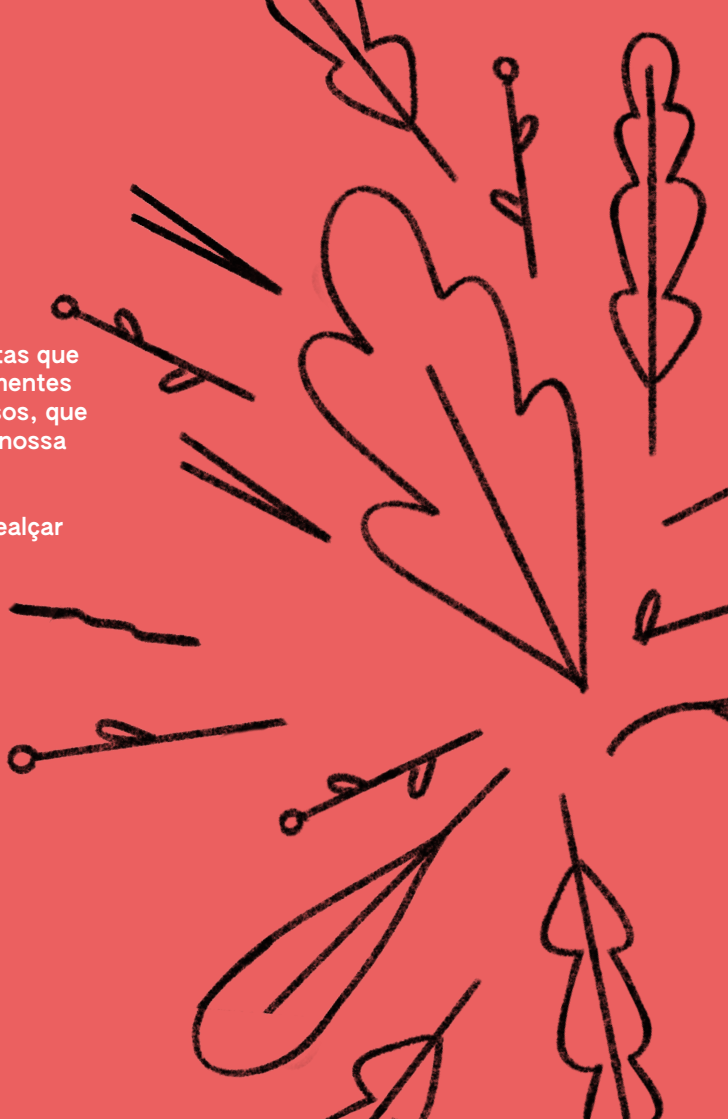
devem evitar
móveis, para
evitar a refeição
estar atencão
os outros.

2.5. Utilizar ervas aromáticas

As ervas aromáticas são plantas que possuem folhas, flores ou sementes com cheiros distintos e intensos, que têm a capacidade de deixar a nossa comida ainda mais saborosa.

São usadas para temperar e realçar o sabor dos alimentos.

Ao utilizar ervas aromáticas podes acrescentar sabor aos alimentos diminuindo a necessidade de sal, tornando a comida mais saudável.





Sabias que podes semear
em casa ervas aromáticas?

Pode ser num canteiro ou
mesmo em vasos!

Se quiseres saber mais
sobre ervas aromáticas,
segue este QR CODE.

Não te esqueças
de as regar!



Deixamos aqui alguns exemplos.
Conheces mais algumas?



manjeriço



hortelã



salsa



alecrim



oregãos

2.6.

Usar frutos oleaginosos

Os frutos oleaginosos são alimentos de origem vegetal dos quais podemos extrair óleo, sendo normalmente compostos por duas partes: uma casca dura não comestível e uma semente comestível. Alguns exemplos são a noz, a amêndoa, a avelã, os pistáchios, ou os pinhões.

Os frutos oleaginosos podem trazer muitos benefícios para a nossa saúde. são ricos em gorduras poli e monoinsaturadas (as chamadas “gorduras boas”), vitaminas (do complexo B e E) e minerais (tais como ferro, zinco, magnésio, fósforo, selênio e cobre).

Sozinhos, numa salada ou de outras formas criativas, não nos devemos esquecer destes frutos na nossa alimentação.

Quando trituramos estes frutos, eles transformam-se primeiro em farinha e depois numa espécie de manteiga. Isto faz com que se possam usar em receitas de bolos, bolachas, panquecas...

Experimenta!
De certeza que vais gostar.



Sabias que...
Os frutos oleaginosos são
excelentes substitutos dos
snacks menos saudáveis.
Atenção que eles são
também fontes de energia,
pelo que o seu consumo
deverá ser moderado.

2.7. Fazer atividade física

Mexer o corpo e manter-nos ativos é importante a manutenção de um estilo de vida saudável e traz inúmeros benefícios.

A atividade física tem muitos benefícios, como fortalecer os músculos, melhorar o humor, ou aumentar a coordenação motora.





Quais são as vossas formas favoritas
de fazer atividade física?

Vê o vídeo e fica a saber mais sobre a
importância do exercício físico.



- Fazer exercício físico não
é só correr. Outras formas de
fazer exercício:
1. Fazer brincadeiras ao ar livre
 2. Dançar
 3. Andar de bicicleta
 4. Praticar desportos de grupo
 5. Andar a pé e fazer
caminhadas

2.8. Beber água

Beber água é fundamental para o nosso corpo funcionar corretamente. Beber água contribui para a manutenção da saúde dos órgãos, para o fortalecimento dos músculos, para a preservação da hidratação da pele e para um desempenho físico adequado.

Quando não bebemos água podemos ficar desidratados. Isso pode acontecer sobretudo quando está muito calor ou quando estamos doentes! Alguns sinais de desidratação incluem a sede, ter a boca seca, ficar cansado facilmente ou até ter dor de cabeça. Nessas alturas tens de beber logo muita água.

Sabias que?
Mais de 70% do
nosso corpo é
composto por água.

Como fazemos para garantir que bebemos a água que precisamos?

- ☐ Beber água regularmente!
- ☐ Andar sempre com uma garrafinha de água.
- ☐ Evitar beber refrigerantes ou sumos açúradados!
- ☐ A água é sempre a melhor opção.
- ☐ Consumir fruta e vegetais (também têm muita água!)
- ☐ Repor a água que perdes durante o tempo que fazemos atividade física intensa.

Sabes que existem apps para monitorizar o nosso consumo de água?

Por exemplo a Plant Nanny / Water Tracker, onde podes regar uma planta virtual sempre que bebes água, e assim fazer com que cresça e evolua.

Apesar de Terras de Trás-os-Montes ser uma região produtora de vinho, **AS CRIANÇAS NUNCA DEVEM BEBER VINHO.** Apenas os adultos podem beber vinho, mas com moderação e apenas nas refeições principais. As grávidas e quem está a amamentar também não devem beber bebidas alcoólicas.



3.

A Roda dos Alimentos Mediterrânica

Sabes que existe uma roda para nos ajudar a ter uma alimentação mais saudável? Vamos conhecê-la!

A roda dos alimentos é uma representação gráfica que ajuda a escolher e a combinar os alimentos que deverão fazer parte da nossa alimentação diária.

Recentemente foi elaborada uma Roda da Alimentação Mediterrânica que apresenta os alimentos mediterrânicos mais relacionados com o padrão alimentar português.

Como usar a roda dos alimentos:

Cada “fatia” da roda dos alimentos representa uma família de alimentos. Os grupos maiores da roda são os que devemos comer em maior quantidade.

Devemos variar ao máximo dentro de cada grupo. Não podemos esquecer que, diariamente, todos os grupos devem ser incluídos.



4.

Planeamento das refeições

Então e como é que usamos a roda dos alimentos para organizar o que comemos no dia-a-dia?

A Roda dos Alimentos mostra-nos o que devemos comer e devemos respeitar essas orientações.

Devemos comer de todos os grupos todos os dias! E ao fazer isso dizemos que temos uma alimentação COMPLETA!

Tal como já vimos antes, os grupos maiores da roda são os alimentos que devemos comer em maior quantidade. Isso permitirá ter uma alimentação EQUILIBRADA!

E não te esqueças que devemos variar os alimentos que escolhemos dentro de cada grupo para podermos ter uma alimentação VARIADA!

Consegues identificar os grupos de alimentos da roda que comeste ontem ao longo do dia? Pinta-os.



4.1.

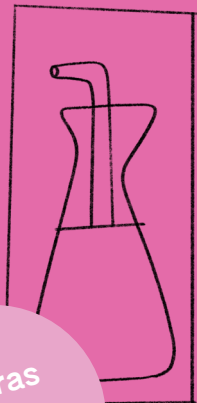
O que devemos comer durante um dia?



carne,
pescado
e ovos
1,5 a 4,5 porções

Aquilo que comemos todos os dias depende de pessoa para pessoa. Há quem precise de comer mais e quem precise de comer menos, de acordo com a idade, o gênero, os níveis de atividade física, entre outros.

Independentemente disso, aquilo que a roda nos alimentos nos diz em relação às quantidades de cada família de produtos que devemos comer por dia é o seguinte:



gorduras
e óleos
1 a 3 porções

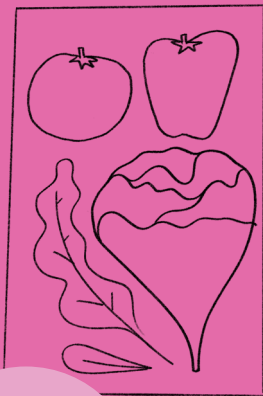
cereais,
derivados
e tubérculos
4 a 11 porções



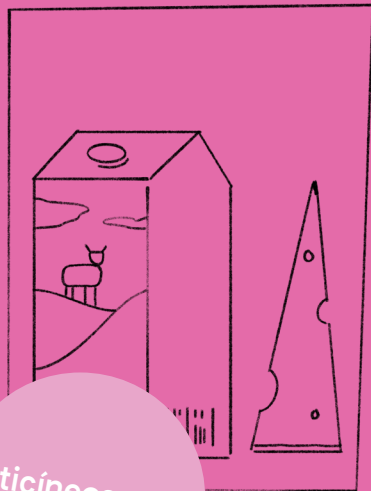
leguminosas
1 a 2 porções



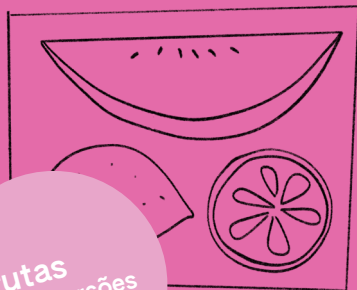
hortícolas
3 a 5 porções



laticíneos
2-3 porções por dia



frutas
3 a 5 porções



cereais, derivados e tubérculos

4 a 11 porções



1 fatia
50g



1 unidade
50g



1 e 1/2 unidade
125g

hortícolas

3 a 5 porções



180g cru
140g cozinhado



180g cru
140g cozinhado



180g cru
140g cozinhado

frutas

3 a 5 porções



1 unidade
160g



1 unidade
160g



1 unidade
160g

laticíneos

2-3 porções por dia



1 caneca
250ml



2 fatias
40g



1 e 1/2 unidade
200g

carne, pescado e ovos

1,5 a 4,5 porções



30g cru
140g cozinhado



30g cru
140g cozinhado



30g cru
140g cozinhado

leguminosas

1 a 2 porções



1 colher de sopa/25g cru
60g cozinhado



3 colher de sopa/80g cru
60g cozinhado

gorduras e óleos

1 a 3 porções



1 colher de sopa
10g óleo



1 colher de sopa
10g azeite



4 colher de sopa
30g nata



1 mão - 35g cru

110g cozinhado



180g cru

140g cozinhado



12 bagos

160g



1 e 1/4 unidade

50g



30g cru

140g cozinhado



1 colher de sopa/25g cru

60g cozinhado



1 colher de sobremesa

15g manteiga



1 mão - 35g cru

110g cozinhado



180g cru

140g cozinhado



1 unidade

160g



1 unidade

140g cozinhado



6 unidades

35g



1 colher de chá

10g banha

4.2.

Como distribuir as porções ao longo do dia?

E como podemos distribuir estas porções ao longo do dia? Queremos que faças a planificação das tuas refeições de amanhã, procurando cumprir com os valores definidos na roda dos alimentos.



Pequeno-almoço

Um pão, um copo de leite e uma peça de fruta



Lanche da manhã

Uma mão de amêndoas e meio pão



Lanche

Um iogurte com flocos de aveia tostados no forno



Jantar

Sopa, massa com frango estufado, grão-de-bico e couve branca e uma peça de fruta



Almoço

Sopa, prato de peixe com batata, cenoura e feijão-verde e uma peça de fruta





Queremos que faças a planificação das tuas refeições de amanhã, procurando cumprir com os valores definidos na roda dos alimentos.

Pequeno-almoço

Lanche da manhã

Almoço

Lanche

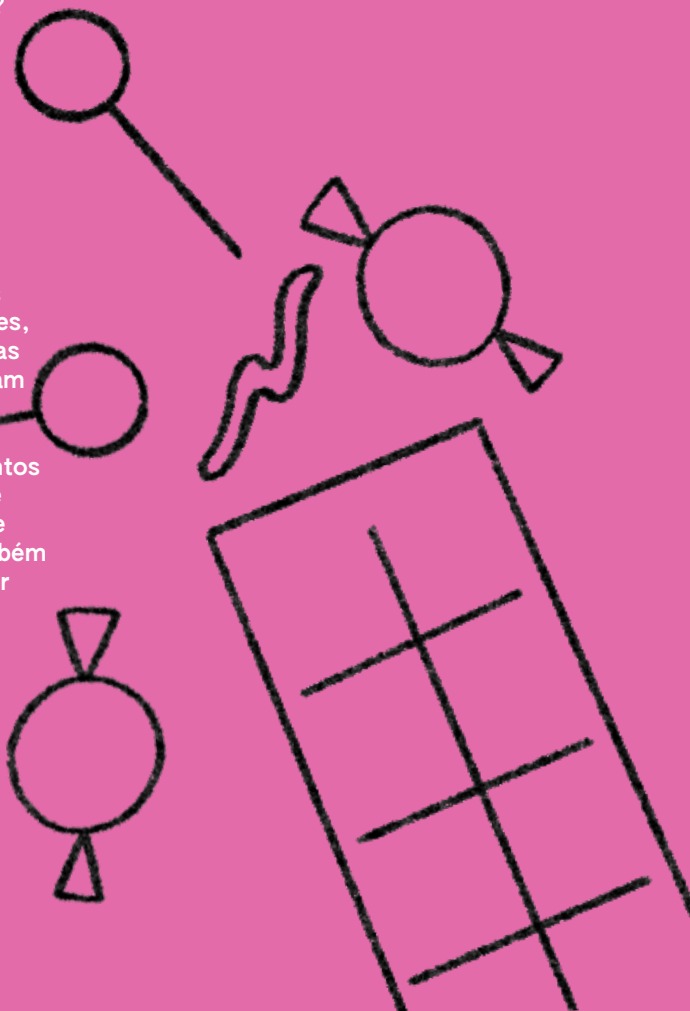
Jantar

É ainda importante pensar em mais uma coisa: e os alimentos que não aparecem na roda dos alimentos?

Como fazemos com os enchidos, as bolachas, os chocolates, os refrigerantes, ...?

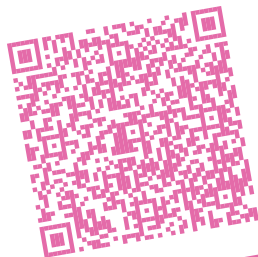
Estes alimentos, podem fazer parte da nossa alimentação, mas não os podemos comer todos os dias. Temos de ter cuidado com o número de vezes que comemos alimentos processados como estes, pois são ricos em açúcar, gorduras e sal, o que faz com que não sejam nutricionalmente equilibrados.

Nós podemos incluir estes alimentos na nossa alimentação, mas só de vez em quando. É importante que não façam parte da rotina, e também que estejamos atentos a perceber quando é que realmente temos vontade de os comer!



The background is a solid pink color. Scattered across it are several hand-drawn black outlines of various candies. In the top left, there is a rectangular box divided into six smaller rectangular compartments by a cross. Below it and to the right are several round candies with different shapes of sticks or wrappers attached. One has a long thin stick, another has a triangular wrapper, and others have more complex, wavy or triangular shapes. In the bottom right corner, there is a white rectangular area containing a QR code and a short paragraph of text.

Partilhamos um site que mostra a quantidade de açúcar presente em vários alimentos, para que possam tomar decisões mais informadas.



5. Produtos locais de Trás-os-Montes

Conhecendo melhor estes produtos
poderás começar a introduzi-los
nas tuas refeições.

Conheces outros produtos que sejam
típicos da tua região? Se sim, dá alguns
exemplos.

A alheira é um
produto que não deve
entrar na nossa rotina
alimentar diária, mas que
pode perfeitamente ser
incluído na alimentação,
com um consumo
moderado.

Pêssego

Frutas;
Excelente fonte de vitamina C,
vitaminas do complexo B;
Excelente fonte de minerais como
o Potássio e o Fósforo;

Alheira de Mirandela

Carnes, pescado e ovos;
Enchido fumado;
cor amarelo-acastanhada;
Obtida a partir de porco de raça Bísara,
carne de aves (apenas para a calda),
pão regional de trigo e azeite de
Trás-os-Montes DOP;
Condimentada com sal, alho e colorau.

Noz

Frutos oleaginosos;
Excelente fonte de ômega-3;
Ricas em vitamina B6;
Boa fonte de manganês e cobre.



Amêndoa

Gorduras e Óleos;
Excelente fonte de muitas
vitaminas e minerais
(vitamina E, manganês,
magnésio, cobre, ferro,
fósforo, fibra alimentar
e vitamina B2.



Castanha

Cereais, derivados e tubérculos;
Fonte de vitaminas como a vitamina C,
vitamina B6 e ácido fólico;
Fonte de minerais como cálcio, ferro,
magnésio, potássio, fósforo, zinco,
cobre, manganês e selênio;
Diversos compostos fenólicos
importantes antioxidantes
e protetores celulares.

Azeite

Gorduras e Óleos;
Alto teor em vitamina E;
Gordura saudável que pode
ser usada para cozinhar;
Muito versátil e saudável.



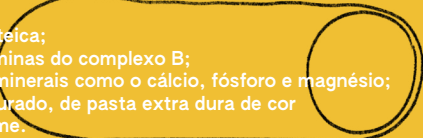
Mel

Açúcar e produtos açucarados;
Rico em antioxidantes;
É um mel de flores silvestres;
Tem origem na vegetação
natural em que muitas vezes
predomina a urze, a flor do
castanheiro e o alecrim;



Queijo de Cabra

Laticínios;
Boa fonte proteica;
Fonte de vitaminas do complexo B;
Possui ainda minerais como o cálcio, fósforo e magnésio;
É um queijo curado, de pasta extra dura de cor
branca uniforme.



A seguir apresentamos algumas receitas simples e deliciosas que usam produtos de Terras de Trás-os-Montes. Mãos à obra e bom apetite!



Queques de pêssago e noz

Ingredientes:

- 1 pêssago
- 30ml de azeite
- 60ml de leite
- 50g mel
- 1 ovo
- 50g noz picada
- 100g farinha de trigo com fermento

Procedimento:

1. Começa por cortar o pêssago em cubinhos e reserva;
2. Numa taça, junta o ovo, o leite, o mel e o azeite e mistura bem;
3. Adiciona a farinha e a noz picada e envolve;
4. Coloca em forminhas e leva ao forno a 180°C, durante 20-25 minutos.



Salada de tomate coração de boi e queijo

Ingredientes:

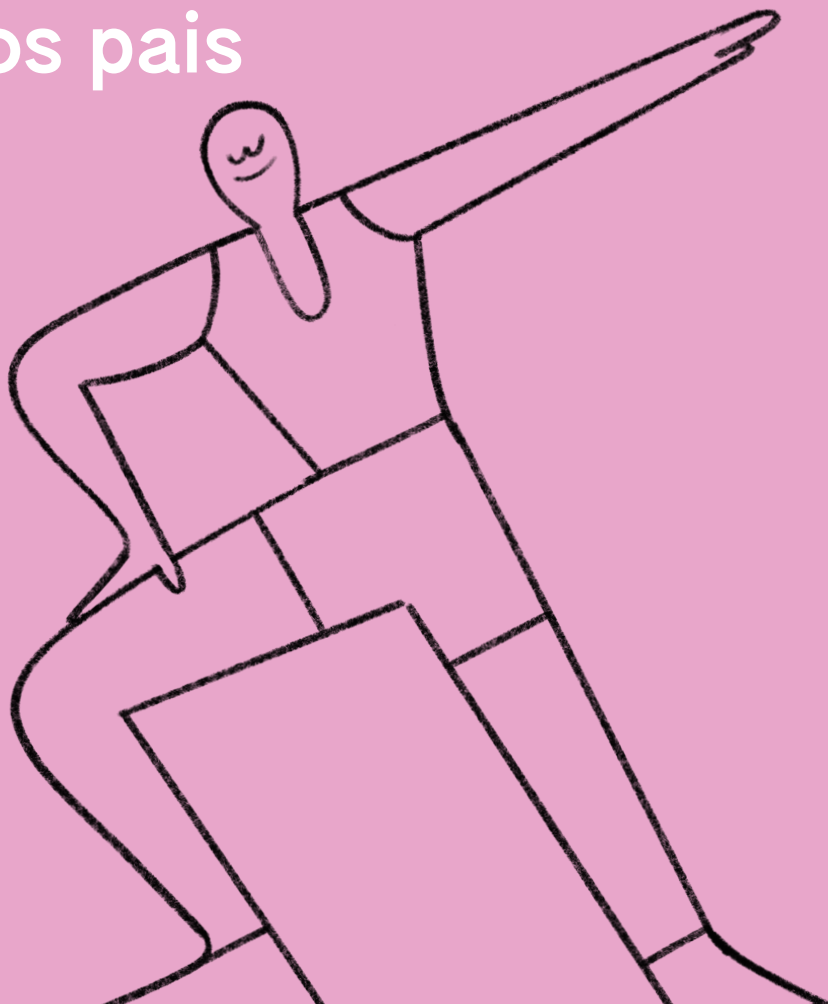
- Espinafres
- Alface
- Cenoura
- Cebola
- Queijo
- Laranja
- Amêndoa
- Azeite
- Tomate coração de boi

Procedimento:

1. Lava os legumes e o queijo corta-os em pedaços;
2. Descasca a laranja e corte em pedaços;
3. Junta as amêndoas, coloca tudo numa saladeira, mistura tudo;
4. Coloca um fio de azeite por cima;
5. Tempera a gosto e serve.

Pede sempre ajuda de um adulto!

6. Para os pais



A nutrição desempenha um papel fundamental na nossa saúde, principalmente durante os primeiros anos de vida, uma vez que uma alimentação saudável é essencial para promover um crescimento e desenvolvimento adequados.

Atualmente, enfrentamos diversos desafios relacionados com a alimentação, o que enfatiza a relevância de informar a população, especialmente as famílias com crianças, acerca da importância da adoção de uma alimentação saudável.

Posto isto, este manual tem como objetivo auxiliar na compreensão do conceito de alimentação saudável e no fornecimento de orientações para a adoção de uma dieta saudável e saborosa com base nos princípios da dieta mediterrânica.

Uma alimentação saudável pressupõe que esta deva ser completa, variada e equilibrada, proporcionando os nutrientes e energia necessários, em quantidades adequadas, para manter o bom funcionamento e promover a saúde do nosso organismo. Isto envolve a seleção de alimentos variados e equilibrados, priorizando ingredientes frescos, naturais e minimamente processados.

Mas uma alimentação saudável vai além da nutrição. Esta inclui a procura pelo equilíbrio entre os aspetos físicos, emocionais e sociais relacionados com a alimentação, o prazer de saborear os alimentos, a partilha de refeições entre família e/ou amigos e procura ser consciente no que diz respeito à origem e impacto ambiental dos alimentos escolhidos.

Em concordância com estes ideais temos a dieta mediterrânica, um padrão alimentar baseado na tradição culinária de países do Mediterrâneo, como Portugal, Grécia, Itália e Espanha e vastamente reconhecido pelos seus benefícios para a saúde, sustentabilidade económica e ambiental. Pelas suas características climáticas, geográficas e culturais, também a sub-região de Terras de Trás-os-Montes se insere neste perfil.

Esta dieta é caracterizada por um consumo predominante de produtos frescos, naturais e minimamente processados, tendo por base produtos vegetais, e por isso, abundante em hortícolas, frutas, cereais, frutos oleaginosos e leguminosas. Um dos pontos mais importantes da dieta mediterrânica é ter como principal fonte de gordura o azeite.

É ainda importante que o consumo de laticínios e de peixe seja moderado e que as carnes vermelhas, produtos processados e açúcares sejam consumidos em menor frequência e quantidade. A água é imprescindível nesta dieta e o vinho deve ser consumido com moderação, sendo restringido às refeições principais e apenas aos adultos.

Este padrão alimentar está assente numa prática de culinária saudável que inclui pratos cozinhados em água, como sopas, jardineiras e cozidos, isto porque estes métodos de culinária ajudam a preservar os nutrientes dos alimentos.

Além disso, a dieta mediterrânica prioriza o uso de produtos sazonais, alimentos geralmente mais frescos e saborosos, uma vez que são colhidos no momento ideal de maturação e tendem a ter uma composição nutricional mais rica, pois não precisam de ser colhidos antes do amadurecimento total para suportar um transporte prolongado.

Ao consumirmos alimentos locais, contribuímos não só para o apoio aos produtores e à economia local como também para a redução do nosso impacto ambiental.

Estas cadeias curtas geralmente seguem práticas agrícolas mais sustentáveis, reduzindo a utilização das grandes cadeias de distribuição de alimentos e, consequentemente diminuindo a necessidade de recorrer a transportes de longas distâncias e reduzindo a emissão de gases de efeito estufa.

Devido a todas estas características, a dieta mediterrânica é reconhecida como uma maneira eficaz de promover a saúde e proteger o meio ambiente, pelo que a sua abordagem equilibrada e sustentável relativamente à alimentação a tornou Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO. Esta distinção destaca o valor não apenas da dieta em si, mas também das suas tradições culinárias, conhecimentos e práticas transmitidos ao longo das gerações.

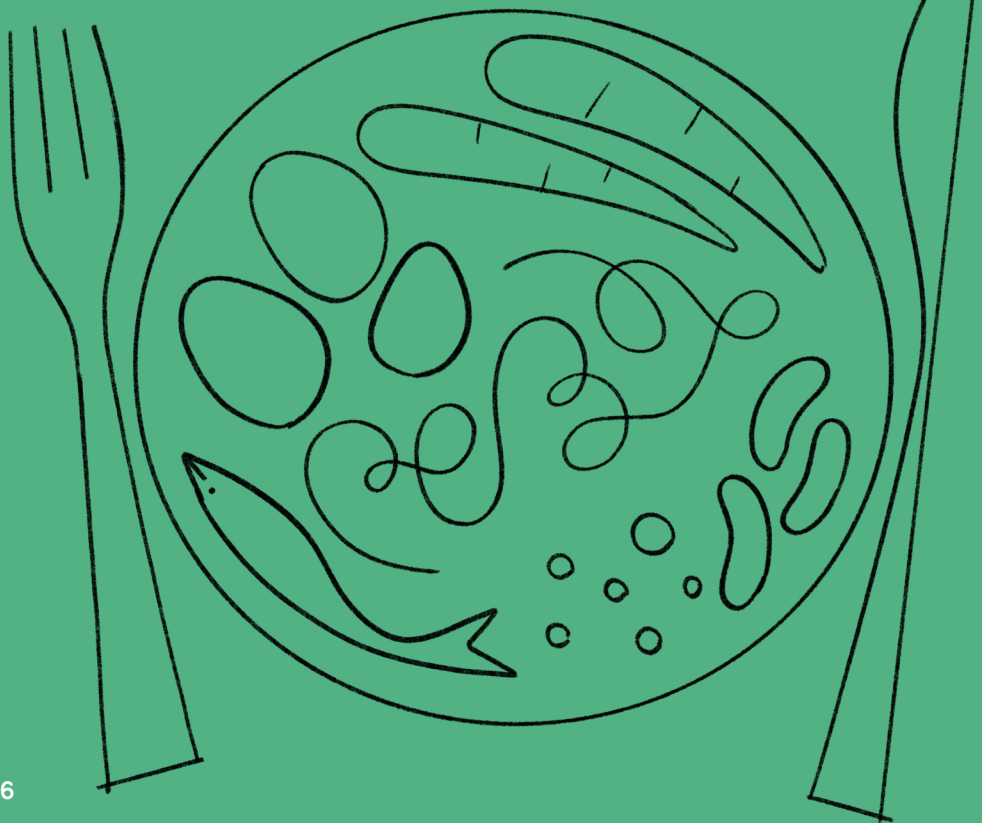
Para ajudar a compreender de forma clara e simples a dieta mediterrânica foi criada a Roda dos Alimentos Mediterrânica, uma representação gráfica das diferentes categorias de alimentos e das proporções recomendadas para os mesmos numa alimentação saudável. Funciona como um guia para uma dieta equilibrada, incentivando a inclusão de alimentos de todos os grupos em quantidades adequadas.

Esta abordagem ajuda-nos a ter uma visão clara de como devem ser constituídas as nossas refeições, sendo o objetivo encontrar um equilíbrio saudável e sustentável, entre as tradições culinárias específicas da dieta mediterrânica e os nossos pratos e sabores favoritos, fazendo adaptações criativas para incorporar elementos da dieta mediterrânica no nosso dia a dia, aproveitando o prazer de comer e nutrir o nosso corpo adequadamente.

Salientamos que, juntamente a estes princípios, é fundamental combater o sedentarismo, reservar tempo para atividades de lazer, participar na preparação e confeção dos alimentos e valorizar o momento das refeições em família, a fim de promover um estilo de vida saudável. Ao mesmo tempo, ao utilizar técnicas culinárias tradicionais, como sopas e caldeiradas, e optar por ervas aromáticas para intensificar o sabor das refeições, em vez do uso excessivo de sal, estamos a valorizar a saúde e a promover o sabor dos alimentos.

Em suma, ao adotar uma dieta mediterrânica, não estamos apenas a cuidar da nossa saúde, mas também a contribuir para a preservação do meio ambiente e a valorizar um património cultural rico e diversificado. Ao seguirmos esta combinação de princípios, podemos melhorar a nossa saúde e bem-estar, adotando hábitos alimentares sustentáveis e benéficos tanto para nós como para o meio ambiente.

7. Sobre o projeto



A elaboração deste manual insere-se na operação “Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável em Terras de Trás-os-Montes”.

Esta operação tem como objetivo a promoção da adoção de uma alimentação saudável, económica e sustentável, considerando a promoção da relação entre os hábitos de alimentação saudável e o consumo de produtos regionais e locais na sub-região de Terras de Trás-os-Montes.

Tendo como líder a CoraNE - Associação de Desenvolvimento dos Concelhos da Raia Nordestina, a operação engloba todos os Grupos de Ação Local Rural (GAL) da sub-região das Terras de Trás-os-Montes: CoraNE (Municípios de Bragança, Miranda do Douro, Vimioso e Vinhais), DESTEQUE (Municípios de Alfândega da Fé, Macedo de Cavaleiros, Mirandela e Vila Flor) e Douro Superior (Município de Mogadouro).

Com as atividades previstas pretende-se dar enfoque à produção local do Terras de Trás-os-Montes e à promoção da dieta mediterrânica, informando a comunidade para uma alimentação e um consumo saudáveis e sustentáveis.

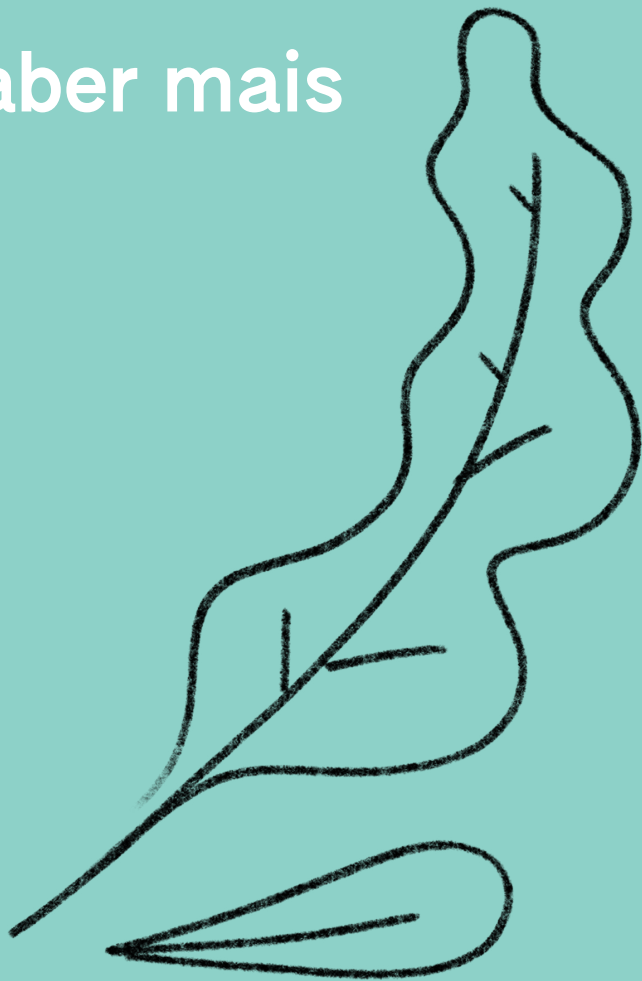
A operação é apoiada pelo Programa de Desenvolvimento Rural 2014-2020 (PDR 2020), no âmbito da Área 4 de Intervenção da Rede Rural Nacional “Observação da agricultura e dos territórios rurais”, centrada em temas como a promoção da alimentação sustentável, a agricultura circular e digital, os territórios sustentáveis, a revitalização das zonas rurais e a organização e promoção da produção.

Sendo direcionadas para a comunidade, de forma alargada, as atividades de comunicação, nas quais se insere o presente manual, têm um particular enfoque na população juvenil, em particular nas crianças do terceiro ciclo do ensino básico, que, por um lado, começa a ter autonomia nas decisões de alimentação a adotar e, por outro lado, pode ser um vetor de transmissão de novos hábitos para toda a família e para a comunidade.

8.

Para saber mais

Bibliografia



Associação Portuguesa de Nutrição. Aromatizar saberes: ervas aromáticas e salicórnia. E-book n. 49. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2018.

Direção Regional de Agricultura e Pescas do Norte. Produtos DOP e IGP. 2020. Disponível em: www.portal.drapnorte.gov.pt/produtos-dop-igp-etg-em-desenvolvimento [acedido em maio de 2023]

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. A nova roda dos alimentos, um guia para a escolha alimentar diária. 2003. Gregório M.; Sousa S.; Marinho R., Guia para Lanches Escolares Saudáveis. Direção-Geral da Saúde, Direção-Geral da Educação. 2021.

Gregório, M., Graça, P., Sousa, S., Estudo de adesão ao padrão alimentar mediterrânico. Direção-Geral da Saúde. 2020.

Lopes A., et al., Ervas Aromáticas- Uma estratégia para a redução do sal na alimentação dos portugueses. Direção-Geral da Saúde. 2014.

Pinho, I., Franchini, B., Graça, P., Padrão Alimentar Mediterrânico: Promotor de Saúde. Direção Geral de Saúde. 2016.

PNPAS – Programa Nacional Promoção da Alimentação Saudável – Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores. Direção-Geral da Saúde. 2019.

PNPAS – Programa Nacional Promoção da Alimentação Saudável. Roda dos alimentos. Direção-Geral da Saúde. Disponível em: www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/ [acedido em maio de 2023]

Real, H., Dieta Mediterrânica – um padrão de alimentação Saudável. APN – Associação Portuguesa de Nutrição. 2014. Sin Azúcar. (s.d.). Acedido em junho de 2023, de <https://www.sinazucar.org/>

Sikalidis, A. K., Kelleher, A. H., Kristo, A. S., (2021). Mediterranean Diet. Encyclopedia, 1(2), 371–387. doi:10.3390/encyclopedia1020031

Thousand days. Why 1000 days. Washington, DC: Thousand days. 2018. Disponível em: <https://thousanddays.org/> [acedido em 2023-06-14].

Ficha técnica

Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável
nas Terras de Trás-os Montes Manual de apoio às
atividades do projeto —Terceiro Ciclo do Ensino Básico

A elaboração deste manual insere-se na operação
“Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável nas
Terras de Trás-os Montes”. Esta operação tem como
objetivo a promoção da adoção de uma alimentação
saudável, económica e sustentável, considerando a
promoção da relação entre os hábitos de alimentação
saudável e o consumo de produtos regionais e locais da
sub-região das Terras de Trás-os-Montes.

Coordenação técnica:
Catarina Trindade, nutricionista
(SPI - Sociedade Portuguesa de Inovação)

Design:
united by

Ilustração:
Lourenço Providencia

Parceria:
CoraNE
Destaque
Douro Superior
CIM-TTM
DRAPN
IPB

Promoção



Apoio

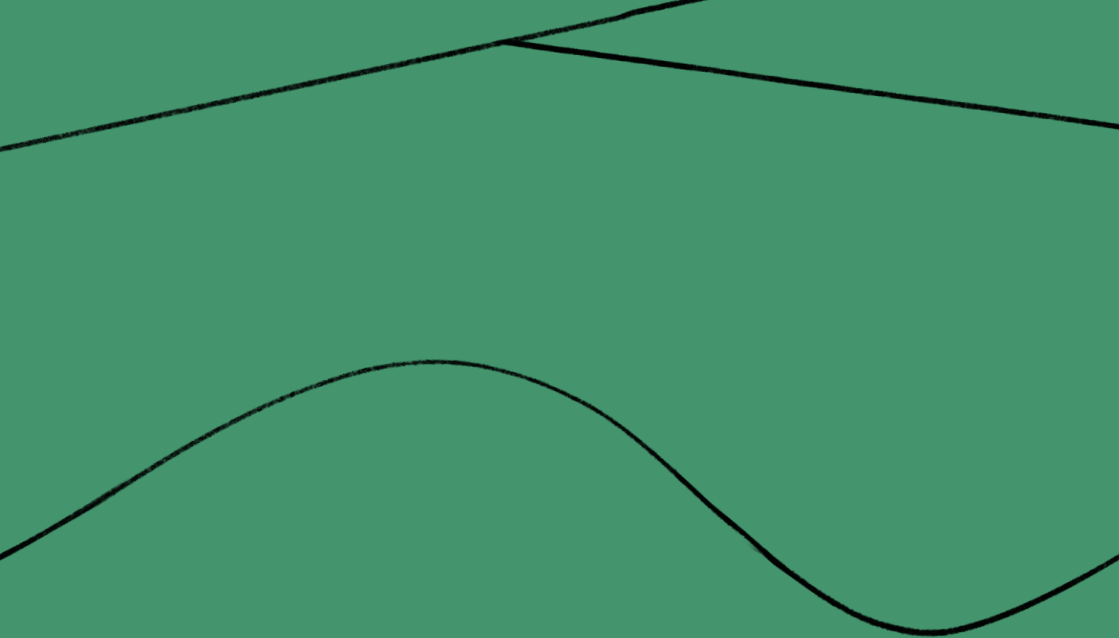


UNÃO EUROPEIA
União Europeia Agrícola
de Desenvolvimento Rural
A Europa Investe nos Teus Projetos

Execução



Sociedade Portuguesa de Inovação



DOURO
SUPERIOR
Associação de
Desenvolvimento