



Licenciatura em Ciências da Nutrição

# **Memória Final de Curso**

**Anexos**

Volume II

Elaborado por Cláudia Parreira

Aluno nº 200992029

Orientador: Professora Mestre Ana Lúcia Silva

Barcarena

Novembro 2013

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

## **Memória Final de Curso**

**Anexos**

Volume II

Elaborado por Cláudia Parreira

Aluno nº 200992029

Orientador: Professora Mestre Ana Lúcia Silva

Barcarena

Novembro 2013

## Índice

Anexo 1 – Declaração de horas de estágio .....	4
Anexo 2 – Mitos Alimentares .....	7
Anexo 3 - Alimentação Saudável em crianças em idade escolar.....	20
Anexo 4 – Jogo do semáforo .....	32
Anexo 5 – Jogo dos pratos saudáveis .....	34
Anexo 6 – Cronograma de actividades para as escolas do Concelho de Oeiras 2012/2013 Frutos, Hortícolas e Água .....	36
Anexo 7 – Sopa: Origem e benefícios .....	38
Anexo 8 – Actividade : Sopa de legumes – vamos cozinhar uma deliciosa sopa?.....	42
Anexo 9 – Diploma: Março .....	45
Anexo 10 – Sobremesas de fruta: vamos cozinhar uma sobremesa de fruta deliciosa? ....	47
Anexo 11 – Noticia MUN-SI/ MUN-SI news .....	49
Anexo 12 – Traduções Noticias MUN-SI.....	51
Anexo 13 – Diploma: Abril .....	54
Anexo 14 – Noticia MUN-SI: “Espinafres em acção”/ Spinach in action .....	56
Anexo 15 – Espetadas de morangos .....	58
Anexo 16 - Tradução notícia MUN-SI .....	60
Anexo 17 – A descoberta das palavras escondidas.....	62
Anexo 18 – Diploma: Maio .....	64
Anexo 19 – Noticia MUN-SI: “Maio com sabor a morango”/ May With strawberry flavor .....	66
Anexo 20- Noticia MUN-SI: “MUN-SI Oeiras – III Formação de Professores”/ MUN-SI Oeiras – III Teacher Training .....	68
Anexo 21 – Certificado de Participação: Manhã MUN-SI.....	70
Anexo 22 – Passaporte: Manhã MUN-SI .....	72

Anexo 23 – Poster: Manhã MUN-SI .....	74
Anexo 24 – Ementa Saudável: açúcar nos refrigerantes.....	76
Anexo 25- Açúcar: actividade prática.....	82
Anexo 26 – Restaurante saudável - ementa .....	84
Anexo 27 – Diploma restaurante saudável .....	86
Anexo 28- Sugestões para um envelhecimento saudável .....	88
Anexo 29 – Promoção de hábitos saudáveis em idosos.....	98
Anexo 30 – Receitas – Outubro .....	106
Anexo 31 – Puzzle roda dos alimentos .....	117
Anexo 32 – Receitas Novembro – Castanhas .....	119
Anexo 33 – Texto informativo: castanhas .....	127
Anexo 34 – Labirinto .....	130
Anexo 35 – Receitas Saudáveis – Dezembro .....	132
Anexo 36 – Texto informativo – Natal Saudável .....	141
Anexo 37 – Texto informativo – “Passagem de ano sem excessos” .....	144
Anexo 38 – Puzzle alimentar .....	146
Anexo 39 – Texto informativo “A importância da fruta” .....	148
Anexo 40 – Receitas saudáveis – Março .....	152
Anexo 41 – Texto informativo: “espinafres” .....	158
Anexo 42 – Tradução texto informativo: espinafres.....	161
Anexo 43 – Receitas saudáveis: Abril .....	163
Anexo 44 – Receitas saudáveis: Maio .....	168
Anexo 45 – Texto informativo: “morangos” .....	173
Anexo 46 – Texto informativo: “Água” .....	176

Anexo 47 – Congresso – Influências Nutricionais na Prevenção das Doenças Cardiovasculares .....	180
Anexo 48 – Certificado Congresso: XII Congresso de Nutrição e Alimentação .....	182

**Anexo 1 – Declaração de horas de estágio**



[arito@uatlantica.pt](mailto:arito@uatlantica.pt)

FAX: 351 214 302 573

A/c Prof. Doutora Ana Rito  
CEIDSS  
Coordenação de Estágios e Coordenação da  
Licenciatura em Ciências da Nutrição  
Universidade atlântica  
Fábrica da Pólvora de Barcarena  
2730-036 Barcarena, Oeiras

### DECLARAÇÃO DE HORAS DE ESTÁGIO

#### Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica

Tendo em conta que o plano de estudos do Curso de Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica contempla duas Unidades Curriculares de estágio, designadamente Estágio Profissionalizante I e II respectivamente no 7º e 8º semestre;

Trata-se de disciplinas semestrais com uma carga horária total de 150h no 7º semestre (10h semanais) e 300h no 8º semestre (25h semanais), o número total de faltas não pode exceder 10% da carga horária total de Estágio. O aluno reprova à Unidade Curricular sempre que ultrapassar o número de faltas previsto.

Para os devidos efeitos se informa que

**Claudia Parreira, (nº200992029)**

estagiou sob a minha Orientação na Câmara Municipal de Oeiras, na Divisão de Ação Social, Saúde e Juventude, no período de 8 de Outubro de 2012 a 4 de Fevereiro de 2013, tendo totalizado um nº de horas de 166h.

Oeiras, 4 de Fevereiro de 2013

A Supervisora do Estágio

Marta Camilo

Nota: Este documento deve ser preenchido única e exclusivamente pelo Orientador e enviado em envelope fechado à Coordenação da Licenciatura de Ciências da Nutrição ou digitalizado por email para [arito@uatlantica.pt](mailto:arito@uatlantica.pt)



[arito@uatlantica.pt](mailto:arito@uatlantica.pt)

FAX: 351 214 302 573

A/c Prof. Doutora Ana Rito  
CEIDSS  
Coordenação de Estágios e Coordenação da  
Licenciatura em Ciências da Nutrição  
Universidade atlântica  
Fábrica da Pólvora de Barcarena  
2730-036 Barcarena, Oeiras

### DECLARAÇÃO DE HORAS DE ESTÁGIO

#### Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica

Tendo em conta que o plano de estudos do Curso de Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica contempla duas Unidades Curriculares de estágio, designadamente Estágio Profissionalizante I e II respectivamente no 7º e 8º semestre;

Trata-se de disciplinas semestrais com uma carga horária total de 150h no 7º semestre (10h semanais) e 300h no 8º semestre (25h semanais), o número total de faltas não pode exceder 10% da carga horária total de Estágio. O aluno reprova à Unidade Curricular sempre que ultrapassar o número de faltas previsto.

Para os devidos efeitos se informa que

**Cláudia Alexandra Parreira, 200992029**

estagiou sob a minha Orientação na Câmara Municipal de Oeiras, em Oeiras no período de 19 de Fevereiro de 2013 a 15 de Junho de 2013, tendo totalizado um nº de horas de 320 horas.

Oeiras, 27 de Junho de 2013



**Anexo 2 – Mitos Alimentares**



# Alimentação: Mitos ou Verdades?

ACTIVIDADE PRÁTICA

Cláudia Parreira e Rita Cruz





## Comer gelado durante a digestão é prejudicial?



### Verdade

Existem 2 tipos de gelados:

- Constituídos por água, açúcar e corantes, ou eventualmente por sumo (muito raros)
- Constituídos por natas, açúcar e água.

- A temperatura baixa do gelado provoca **desconforto abdominal**

- A presença de nata no gelado (rica em gorduras)  **aumenta o tempo de digestão**

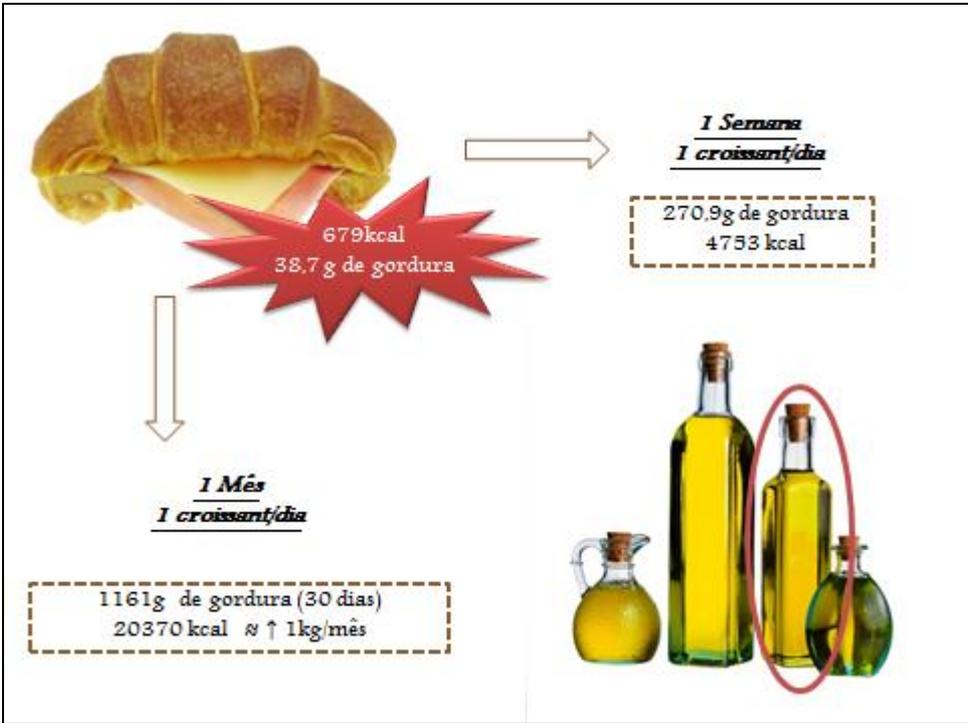


**Mito**

Consumir	Não consumir
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pequeno – almoço</li><li>• Lanches</li><li>• Pão escuro (rico em fibras ⇒ aumenta a saciedade)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Às refeições principais (almoço, jantar)</li><li>• É equivalente ao arroz, a massa e as batatas, como tal aumenta a quantidade de calorias ingeridas</li></ul>

The image is a slide titled 'Mito' (Myth) in a red starburst. It contains two columns of information. The left column, titled 'Consumir' (Consume), lists three points: 'Pequeno – almoço' (Small – lunch), 'Lanches' (Snacks), and 'Pão escuro (rico em fibras ⇒ aumenta a saciedade)' (Dark bread (rich in fiber ⇒ increases satiety)). The right column, titled 'Não consumir' (Do not consume), lists two points: 'Às refeições principais (almoço, jantar)' (At the main meals (lunch, dinner)) and 'É equivalente ao arroz, a massa e as batatas, como tal aumenta a quantidade de calorias ingeridas' (It is equivalent to rice, pasta and potatoes, as such it increases the quantity of calories ingested).

<b>42</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>
			
Tosta com fiambre e queijo manteiga	1 bolinha de mistura 50g + 2 fatias de queijo flamengo (30% Mg)	1 bolinha de mistura 50g + 1 queijo fresco MG	1 bolinha de mistura 50g + doce de morango (2/5 colheres sobremesa)
			



**1 croissant/dia**  
679kcal  
38.7g de gordura

**1 Semana**  
**1 croissant/dia**  
270,9g de gordura  
4753 kcal

**1 Mês**  
**1 croissant/dia**  
1161g de gordura (30 dias)  
20370 kcal ≈ ↑ 1kg/mês



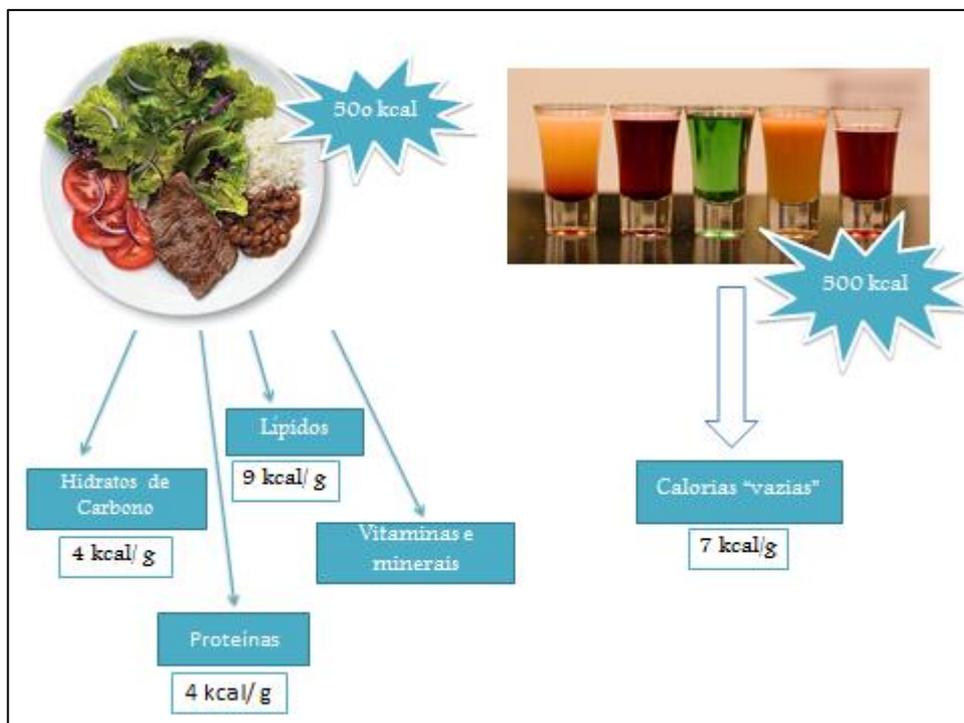
## COMO COMER AO LONGO DO DIA ? (exemplo)

<p>Pequeno-Almoço (20%)</p> 	<p>Meio da Manhã (10%)</p> 	<p>Almoço (30%)</p> 
<p>Lanche (10%)</p> 	<p>Jantar (25%)</p> 	<p>Ceia (5%)</p> 



## Bebidas alcoólicas engordam?

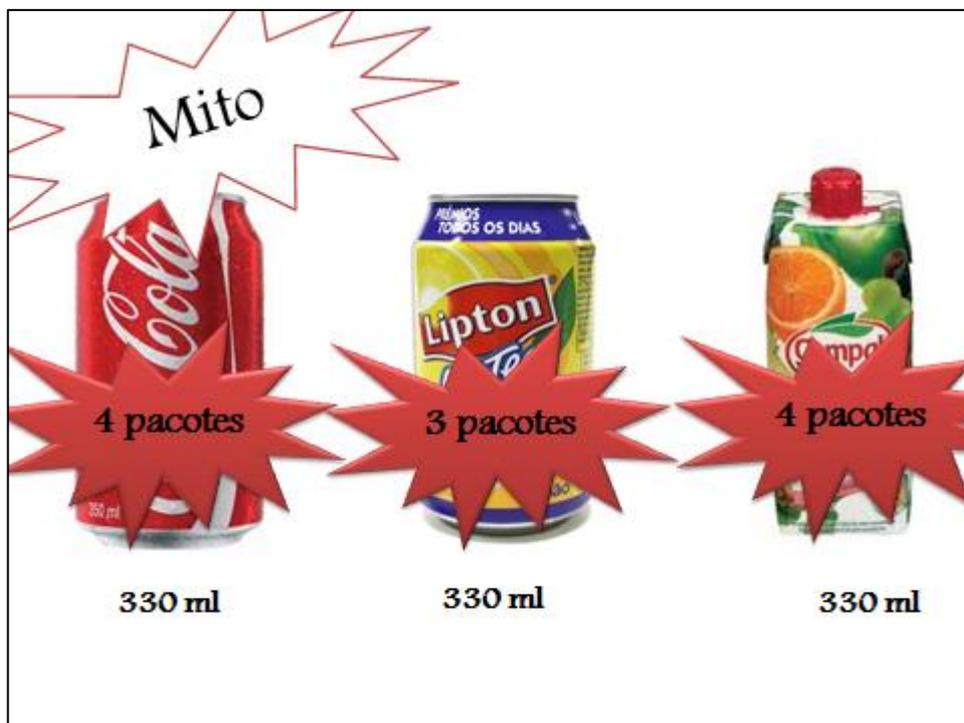




This infographic provides details on the caloric content and composition of three types of alcoholic beverages:

- 40 ml de bebida ⇒ 100 kcal**
  - Obtidas a partir da destilação dando origem a bebidas com > teor de álcool (gin, vodka, tequila, whisky, ...)
  - Shots: misturas de diferentes bebidas destiladas e licores
- 350 ml de bebida ⇒ 150 kcal**
  - Composição: água, cevada, levedura e lúpulo
  - Bebida alcoólica do mundo mais consumida
- 140 ml ⇒ 100 kcal**
  - Rico em antioxidantes (flavonóides)
  - Recomendação: 2 copos de vinhos/homens, 1 copo de vinho/mulheres por dia





**LER ROTÚLOS COM ATENÇÃO!**

**REFRIGERANTE DE EXTRACTOS VEGETAIS.**  
Ingredientes: água, açúcar, dióxido de carbono, corante caramelo E-150d, estabilizante E-308 e aromatizantes (incluindo cafeína).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100 ml

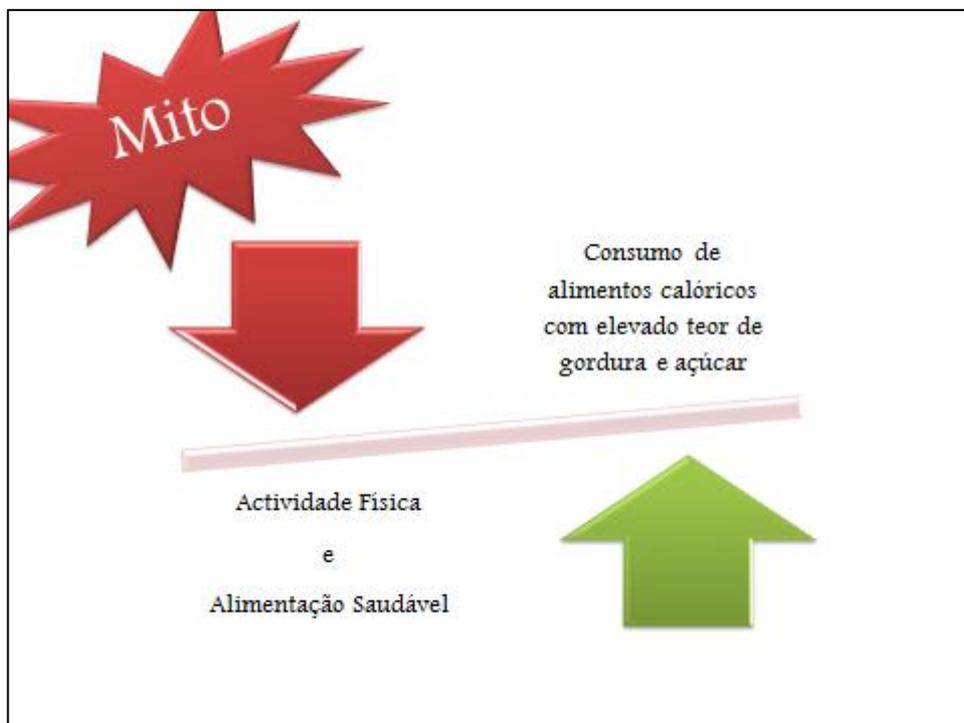
VALOR ENERGÉTICO (KJ)	47 kcal	PROTEÍNAS	0,3 g
VALOR ENERGÉTICO (KCAL)	11 kcal	LÍPIDOS	0 g
GLÚTEN	0 g	VALOR ENERGÉTICO (KJ)	47 kcal
VALOR ENERGÉTICO (KCAL)	11 kcal	VALOR ENERGÉTICO (KCAL)	11 kcal
VALOR ENERGÉTICO (KCAL)	11 kcal	VALOR ENERGÉTICO (KCAL)	11 kcal

**Energia** 129 kcal  
**Açúcares** 25 g  
**Lípidos** 0 g  
**Lípidos Saturados** 0 g  
**Sódio** 0 g

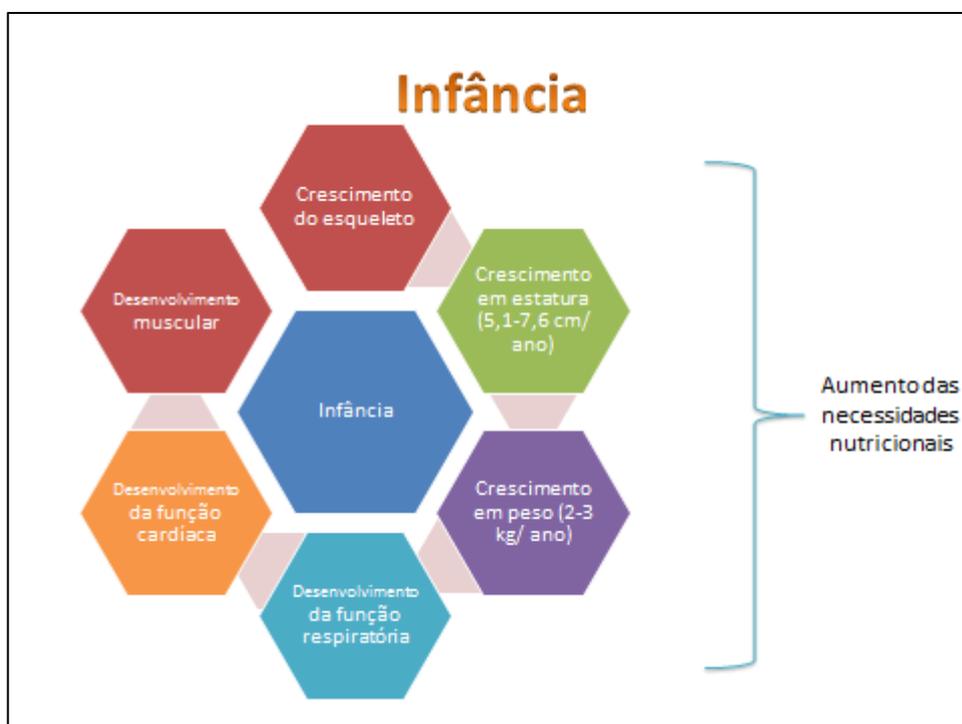
**Aroma Coco**  
Iogurte aroma coco  
Ingredientes: leite parcialmente desnatado, açúcar, lactose e proteínas do leite, aroma de fermentos lácticos do iogurte.

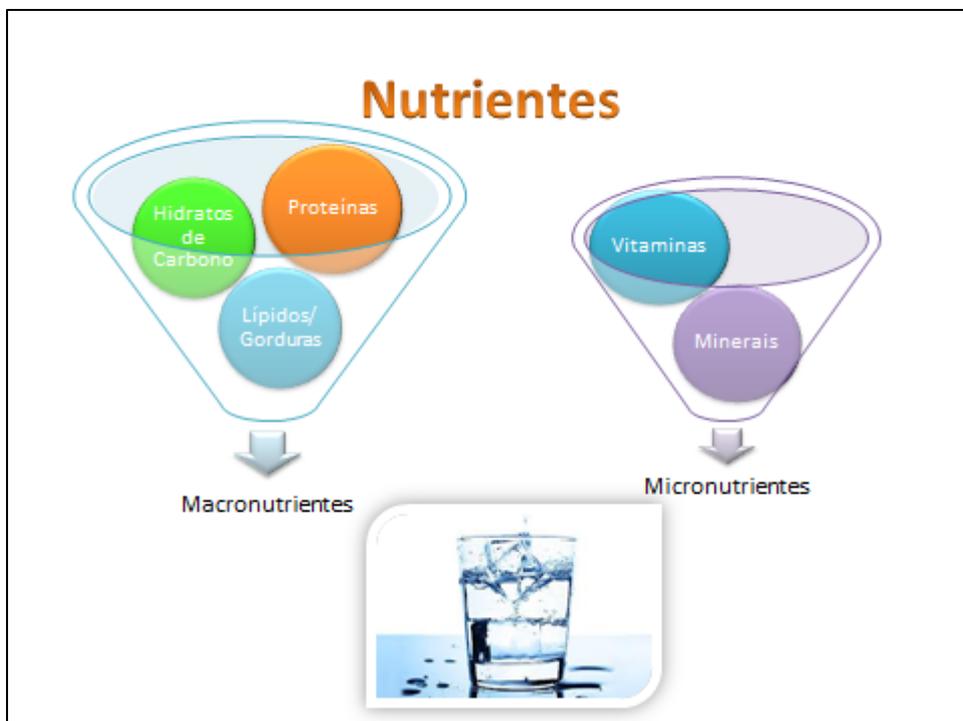
**IOGURTE LÍQUIDO MAGRO AROMATIZADO COM SABOR A ANANÁS**  
Contém edulcorantes.  
Ingredientes: leite pasteurizado desnatado, leiteiro, fermentos lácteos, aroma e edulcorantes: aspartamo e acesulfame K.  
Contém uma fonte de fenilalanina.  
Isento de glúten.





**Anexo 3 - Alimentação Saudável em crianças em idade escolar**









### Roda dos Alimentos

7 Grupos de Alimentos

Alimentos com características nutricionais semelhantes dentro do mesmo grupo

O tamanho determina a quantidade que devemos ingerir por dia

Água:

- Presente em todos os alimentos
- Imprescindível à vida
- Consumo: 1,5L por dia



## Cereais e derivados, tubérculos

- Ricos em hidratos de carbono, proteínas, fibras e vitaminas
- Variedades:
  - Arroz
  - Trigo (pão, massas, bolachas)
  - Centeio (pão)
  - Milho (pão e papas)
  - Cevada
  - Aveia (papas, cereais de pequeno-almoço, bolachas)
  - Batata



## Cereais e derivados, tubérculos



### Os mais saudáveis

- Pão escuro:
  - Pão de mistura
  - Pão integral
  - Pão de sementes
  - Pão de centeio
  - Broa de milho



### A evitar:

- Pão branco:
  - Pão de forma
  - Carcaça



## Hortícolas

- Ricos em hidratos de carbono, fibras, vitaminas e minerais
- Variedades:
  - Alface
  - Cenoura
  - Feijãoverde
  - Courgette
  - Espinafres
  - Nabiça
  - Pimentos
  - Beterraba
  - ...
- Sopa de Legumes



## Fruta

- Rica em hidratos de carbono, fibras, minerais, vitaminas e água
- Os frutos secos não pertencem a este grupo da roda dos alimentos

3 peças/dia



1 peça de fruta é =

1 kiwi
1 maçã
½ banana
1 laranja
8-10 bagos de uva
1 fatia melão
11 cerejas
7 morangos

## Laticínios

- Ricos em proteínas, cálcio, vitaminas
- Variedades:
  - Leite
  - Iogurtes
  - Queijos

1 porção é =

1 caneca de leite
1 iogurte líquido
1 e ½ iogurte sólido
2 fatias de queijo
¼ queijo fresco médio
½ requeijão médio



## Carne pescado e ovos

- Ricos em proteínas gorduras, vitaminas e ferro

Preferir carnes brancas

- Peru e frango

Consumir no máximo 2 vezes/semana

- Carnes vermelhas (vacca, vitela, porco e cabrito)



Peixes magros ou meio gordos

- Robalo, bacalhau, cherne, carapau, linguado, solha, dourada, peixe-espada, pescada, pargo

Peixes gordos

- Atum, salmão, sardinhas

## Leguminosas

- Ricos em hidratos de carbono, proteínas, vitaminas e fibras
- Boas combinações:
  - Feijão + arroz + alface
  - Lentilhas + arroz
  - Tostas de trigo + manteiga de amendoim



## Óleos e gorduras

- Ricos em gorduras e vitaminas
- Preferir o azeite



Pequenas Quantidades = Muitas Calorias

## Recomendações: alimentação saudável nas crianças

Preferir carnes magras e peixe

Incluir peixes gordos (2 a 3 vezes/semana)

5 porções de hortofrutícolas/ dia

3 porções de leite ou derivados diariamente

Preferir pão escuro

Preferir o azeite

Reduzir o consumo de doces e refrigerantes

## Um pequeno-almoço saudável



## Refeição Principal

- Sopa de Legumes
- Um prato composto por carne ou peixe + massa/ arroz/ batata + hortícolas
- 1 peça de fruta
- Água



## Refeição Principal

- Sopa de Legumes
- Um prato composto por carne ou peixe + massa/ arroz/ batata + hortícolas
- 1 peça de fruta
- Água



**Anexo 4 – Jogo do semáforo**



**Anexo 5 – Jogo dos pratos saudáveis**



**Anexo 6 – Cronograma de actividades para as escolas do Concelho de Oeiras  
2012/2013 Frutos, Hortícolas e Água**

Cronograma de atividades para as escolas do Concelho de Oeiras 2012/2013 Frutos, Hortícolas e Água									
	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho
<b>Tema</b>	Castanha	Couve	Romã	Sopa de legumes	Sobremesas de fruta	Espinafres	Morangos	Água	Fontes de água na alimentação
<b>Texto (a publicar no site MUN-SI)</b>	Sofia Miranda	Milene Bandarra	Bianca Santos	CMO	2 Receitas de sobremesas à base de fruta (Margarida Sijpe)	Maria Ana Carvalho		CMO	CMO
<b>Atividade 1 (a desenvolver em sala de aula)</b>	Quiz "castanha" (Milene Bandarra)	Calendário de Natal (curiosidades sobre couves (Margarida Sijpe))	Cartaz Romã	Máscaras de carnaval legumes (CMO)	Palavras cruzadas frutos (Bianca Santos)	Jogo do labirinto Popeye (Margarida Sijpe)	CMO	Filme Nutriventures (Margarida Sijpe)	Garrafa reciclada
<b>Atividade 2 (realizada pela equipa MUN-SI)</b>	-	Prova de sabores (Bianca)	Coroas de reis (Margarida Sijpe)	Visita ao mercado (CMO)	Workshop de cozinha (Cláudia Parreira)	Visita de atleta e realização de atividade física (ALS)		Nutriventures (Margarida Sijpe)	Aula de surf

**Anexo 7 – Sopa: Origem e benefícios**

### **SOPA – Origem e benefícios.**

A palavra sopa tem as suas origens semânticas no sânscrito *sû* (significa: bem) e em *pô* (significa: alimentar), ou seja, sopa significa “bem alimentar”<sup>1</sup>.

Consumo de sopa remonta à pré-história, existem registos que consideram a sopa como o prato mais antigo do mundo, anterior à descoberta do fogo (1,6 milhões de anos)<sup>1</sup>.

A sopa é um alimento intemporal, atravessou séculos e civilizações, mantendo-se nos nossos dias com uma enorme importância social e nutricional.

Os Portugueses têm, tradicionalmente, uma relação muito próxima com a sopa por se tratar de um legado cultural e gastronómico, como prova disso, Portugal é o maior consumidor de sopa a nível europeu e o terceiro a nível Mundial, depois da China e do Vietname<sup>2</sup>.

Segundo dados do último Inquérito Nacional de Saúde (2005/2006), cerca de 67% da população residente em Portugal inclui a sopa nas suas refeições de almoço ou jantar, sendo que esse consumo é maior entre as mulheres<sup>3</sup>. No entanto, esse valor desce para os 25% da população que consome sopa pelo menos duas vezes ao dia, adoptando um padrão de alimentação saudável<sup>4</sup>.

O consumo da tradicional sopa de “legumes” tem um papel fundamental na melhoria da saúde mundial, uma vez que existe a associação entre o reduzido consumo de hortofrutícolas e o aparecimento de cancrois gastrointestinais, de doença cardiovascular isquémica e de enfartes de miocárdio<sup>5</sup>.

Cada prato de sopa de 250ml contém, em média, 100g de hortícolas, o que significa que a ingestão de dois pratos de sopa ao longo do dia permite satisfazer a recomendação da OMS, para o consumo de 400g/dia de hortofrutícolas por dia<sup>6</sup>.

A sopa é uma das formas de confecção mais elementares, baseada na cozedura em água de diversos alimentos, idealmente legumes, leguminosas, hortaliças, cereais ou seus derivados ou tubérculos, aos quais se adiciona uma pequena quantidade de azeite, idealmente no final para não ser sujeita a fervura.

## **Os benefícios da sopa<sup>7</sup>**

Habitualmente a sopa apresenta diversidade de alimentos fundamentais ao funcionamento do organismo, normalmente de baixo valor energético e disponibiliza elevado teor de vitaminas, minerais, oligoelementos, antioxidantes, fibra e água.

Do ponto de vista nutricional, o processo de cozedura é muito eficaz, suaviza a textura dos hortícolas, facilitando a sua digestão. A destruição de vitaminas termo sensíveis, como a Vitamina C e vitaminas do complexo B, é pouco significativa sendo compensada pela sua maior biodisponibilidade e o consumo da água de cozedura permite o seu aproveitamento na totalidade, e contribui ainda para a satisfação das necessidades diárias de água.

Devido a presença de fibras, água e pela temperatura a que geralmente é consumida, a sopa apresenta elevado poder saciante, com conseqüente regulação do apetite.

A ingestão regular de sopa ajuda a controlar os níveis de colesterol, contribui também para uma absorção lenta e gradual de glicose, regula os níveis de açúcar no sangue e favorece o funcionamento intestinal.

## **Sopa no início ou no final da refeição?**

A ordem pela qual a sopa deve ser servida na refeição é importante, estudos demonstraram que a ingestão de sopa de legumes deve ser no início, visto que tem baixa densidade energética e promove a saciedade, contribuindo para que não se cometa excessos na ingestão de alimentos no prato principal, tornando a totalidade da refeição menos calórica, ajudando assim ao controlo do peso<sup>8</sup>.

## **Referências Bibliográficas:**

1. Administração Regional de Saúde do Algarve. Ministério da Saúde. Disponível em [http://www.arsalgarve.minsaude.pt/site/images/centrodocs/abril\\_%20a\\_prodigiosa\\_sopa.pdf](http://www.arsalgarve.minsaude.pt/site/images/centrodocs/abril_%20a_prodigiosa_sopa.pdf)
2. Nunes, N. Breve história do contributo da sopa na alimentação. Chaves: Confraria de Chaves.

2009. Disponível em: [http://www.confrariadechaves.net/index.php?Option=com\\_content&view=article&id=105:sopa&catid=8:media](http://www.confrariadechaves.net/index.php?Option=com_content&view=article&id=105:sopa&catid=8:media)

3. INE/ INSA. Inquérito Nacional de Saúde 2005/2006. Instituto Nacional de Estatística IP/Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge IP. Lisboa; 2009. Disponível em: [http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/Publicacoes/Outros/Documents/Epidemiologia/INS\\_05\\_06.pdf](http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/Publicacoes/Outros/Documents/Epidemiologia/INS_05_06.pdf).

4. Lopes et al. Consumo Alimentar no Porto. 2006. Disponível em: [http://higiene.med.up.pt/consumoalimentarporto/download/rel\\_cap\\_21062006.pdf](http://higiene.med.up.pt/consumoalimentarporto/download/rel_cap_21062006.pdf)

5. OMS/FAO. Fruit and Vegetables for Health - Report of a Joint FAO/WHO Workshop, Kobe, Japan. Kobe: Organização Mundial de Saúde/Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação. 2005. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/reportSP%20final.pdf>

6. OMS. Preventing chronic diseases: a vital investment". Genebra: Organização Mundial de Saúde, 2005. Disponível em: [http://www.who.int/chp/chronic\\_disease\\_report/full\\_report.pdf](http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/full_report.pdf)

7. Nestlé Portugal. Disponível em: <http://www.nestle.pt/SaboreiaaVida/Alimentacao/AlimentacaoDiaDia/BeneficiosdaSopa/Pages/BeneficiosdaSopa.aspx>

8. Spill MK, Birch LL, Roe LS, Rolls BJ. Serving large portions of vegetable soup at the start of a meal affected children's energy and vegetable intake. 2011.

**Anexo 8 – Actividade : Sopa de legumes – vamos cozinhar uma deliciosa sopa?**



## Sopa de legumes

### Vamos cozinhar uma deliciosa sopa?

#### Descrição da actividade

**Duração Total** – 60min

#### Duração por etapas

1ª Etapa: Máximo de 30min.

2ª Etapa: Máximo de 15 min.

3ª Etapa: Máximo de 15 min

#### Material necessário

##### 1ª Etapa

- Panela
- Vestuário de Cozinheiro
- Sal, azeite, água
- Utensílios de cozinha (Colher de pau, faca, descascador)
- Ingredientes para a elaboração:
  - exemplo de sopa - Creme de legumes com espinafres
    - 2 batatas,
    - 1 courgete,
    - 1 cebola,
    - 2 cenouras,
    - 100g abóbora,
    - 1 pequeno molho de espinafres,
    - 1 pequeno molho nabiças/ couve portuguesa,
    - 2 dentes de alho

De forma a aumentar a motivação por parte dos alunos, foi solicitado aos alunos trazerem 1 ingrediente para a sopa (deve ser acordado previamente entre os professores e alunos para evitar repetições)

#### 2ª Etapa

- Ficha 2.8 do manual de actividades (em anexo)
- Lápis e borracha

#### 3ª Etapa

- Sopa de legumes já confeccionada e devidamente acondicionada
- Copos pequenos descartáveis

### **Descrição das actividades por etapas**

#### **1ª Etapa – Simulação de elaboração de uma sopa de legumes em sala de aula**

Elemento da equipa Mun-si será responsável pela simulação dos passos para a confecção da sopa, usando vestuário de cozinheiro.

Outro elemento da equipa, faz uma pequena apresentação acerca dos benefícios de cada ingrediente introduzido, tal como pequena abordagem acerca da importância do consumo da sopa.

#### **2ª Etapa – Preenchimento da ficha 2.8 do manual**

Após simulação, é distribuído aos alunos a ficha 2.8 - História da sopa de legumes (ordenação de imagens dos passos para a confecção), com o objectivo de consolidar conhecimentos acerca dos ingredientes e método de preparação/confecção.

#### **3ª Etapa – Degustação da sopa**

Equipa Mun-si leva uma sopa de legumes confeccionada e devidamente acondicionada, sendo distribuída pelos alunos em copinhos de plástico, de forma a saborear uma deliciosa sopa.

**Anexo 9 – Diploma: Março**



## Diploma

Serve o presente diploma para certificar que o(a) excelentíssimo (a)

---

Da Escola

---

É um (a) verdadeiro(a) especialista no tema da fruta.

Participou no workshop de cozinha de sobremesas

**PARABÉNS!!!**

**Anexo 10 – Sobremesas de fruta: vamos cozinhar uma sobremesa de fruta deliciosa?**



## Sobremesas de fruta

### Vamos cozinhar uma sobremesa de fruta deliciosa?

#### Descrição da atividade

Duração Total – 60min

Duração por etapas

1ª Etapa: Máximo de 45min.

2ª Etapa: Máximo de 15 min

#### Material necessário

##### 1ª Etapa

- Recipiente de plástico
- Vestuário de Cozinheiro
- Utensílios de cozinha (Colher de metal, faca, descascador)
- Ingredientes para a elaboração:
  - Fruta à escolha,
  - 6 Iogurtes naturais,
  - 1 Pacote de bolacha maria.

De forma a aumentar a motivação por parte dos alunos, é solicitado aos alunos para trazerem de casa um ingrediente para a sobremesa (deve ser acordado previamente entre os professores e os alunos)

##### 2ª Etapa

- Confeção da sobremesa de fruta
- Copos pequenos descartáveis

#### Descrição das atividades por etapas

##### 1ª Etapa – Elaboração de uma sobremesa de fruta em sala de aula

Um elemento da equipa MUN-SI será responsável pela explicação dos passos para a confeção da sobremesa de fruta, usando vestuário de cozinheiro.

Outro elemento da equipa faz uma pequena apresentação acerca dos benefícios de cada ingrediente introduzido, tal como pequena abordagem acerca da importância do consumo da fruta.

##### 2ª Etapa – Degustação da sobremesa

É distribuído aos alunos a sobremesa confeccionada, em copinhos de plástico, de forma a saborear uma deliciosa sobremesa de fruta.

**Anexo 11 – Notícia MUN-SI/ MUN-SI news**



## Notícia MUN-SI

Em Março vamos levar sobremesas de fruta às escolas.

Durante o mês de Março, a equipa técnica MUN-SI já começou a visitar as escolas do Ensino Básico do 1º ciclo, Narcisa Pereira e Cesário Verde, nas quais a fruta esteve no centro das atenções.

A actividade consistiu na elaboração de uma sobremesa de fruta, na qual os alunos participaram activamente. Esta consistia em cortar a fruta fresca e adicionar bolacha Maria triturada e iogurte natural.

Durante a confecção da sobremesa, foram expostos os benefícios da fruta para a saúde.

Estas foram só as duas primeiras actividades planeadas para este mês. Mais irão acontecer, fiquem atentos.

## MUN-SI News

In March we will take fruit desserts to the school.

During this month, MUN-SI team already start visiting primary schools, Narcisa Pereira e Cesário Verde, in which fruit was in the center of attention. The activity consisted in elaboration of fruit desserts, where the students participated actively. This action consisted in cut fruit and adding some Maria cracker and natural yogurt. At same moment, the benefits of fruit were explain to the class. This was just the first two activities plain for this month. Stay tune, more will happen.



**Anexo 12 – Traduções Notícias MUN-SI**

## MUN-SI New's



### **December, the month of cabbages.**

December means Christmas holidays, so preparations to Christmas Eve and 25<sup>th</sup> lunch needs to start. It is always a good choice to put together traditions and healthy food. Portuguese cabbages are a tradition for a long time, such as codfish or the typical green soup. With the aim of keeping this tradition, the MUN-SI project took the school EB 1 Narcisa Pereira e EB 1/ JI Cesário Verde, to share the benefits of cabbages through a fair flavors.

### **In January, pomegranate goes to Oeiras's schools.**

In January the team has begun the activities about pomegranate in the Oeiras's primary schools. EB 1 Maria Luciana Seruca, EB 1 João Freitas Branco, EB 1/ JI Nossa Senhora do Vale, EB 1/ JI Gomes Freire de Andrade and EB 1 Conde Ferreira schools received the MUN-SI team, which during a session have realized the activity about pomegranate. In these sessions we tell a story about kings and princesses, with the aim of explaining the benefits of this fruit to health. The children have elaborated crowns inspired in *Dia de Reis*.

### **Vegetable Soup goes to school in February.**

In February, the MUN-SI team went to primary school of Porto Salvo, Amélia Vieira Luís, Antero Basalisa e Santo António de Tercena, in this activity soup was the protagonist.

This activity consisted in the preparation of a vegetable soup, where the students participated actively.

During the preparation a member of the team had explained the benefits of the soup.

After that we elaborated a worksheet of the *Manual de Nutrição Infantil* about the soup preparation. In the end of the session each child had the opportunity to taste the soup.

All the activities of February were already done with a great success.



### MUN-SI Oeiras – II Formação de Professores

Training for teachers continues!

In this Monday (January, 14 2013) was realized in primary school Gomes Freire de Andrade, the II Training for teachers and educators of kindergarten with participants of MUN-SI Oeiras Project.

Infant feeding was the theme of this session. Some teachers shared materials developed in their classroom about *Lancheira Saudável* inserted in *Manual de Nutrição Infantil*.

The primary school has received MUN-SI nutritionist who has developed activities of December and January about cabbages and pomegranate.

In February the soup will go to schools.

#### **1st Symposium on Food and Nutrition from 0 to 18 ages**

On next 1st March 2013 will be held the 1st Symposium on Food and Nutrition from 0 to 18 ages in the Faculty of Medicine, University of Lisbon. The symposium is organized by the Institute of Preventive Medicine (FMUL), Department of Pediatrics, North Lisbon Hospital Centre, EPE and Academic Medical Center Lisbon.

A pair of interventions recognized national and international experts, which highlights the intervention of Prof. Dr. Ana Rito “Extrategies for community – based and school-based promotion of healthy life styles”, with a focus on project MUN-SI.

**Anexo 13 – Diploma: Abril**



# Diploma

Serve o presente diploma para certificar que o(a) excelentíssimo (a)

---

Da Escola

---

É um (a) verdadeiro (a) especialista o tema dos espinafres.

Participou na actividade dos espinafres

**PARABÉNS!!!**

**Anexo 14 – Notícia MUN-SI: “Espinafres em acção”/ Spinach in action**



## **Espinafres em acção**

O mês de Abril foi dedicado aos espinafres e, como não podia deixar de ser, à actividade física.

A equipa técnica MUN-SI deslocou-se à EB1 Luciana Seruca e à EB1 João Freitas Branco, onde mais uma vez teve a importante tarefa de informar as crianças acerca dos benefícios dos espinafres.

Desta vez, a equipa levou consigo o atleta do Benfica Miguel Moreira, que falou de alguns dos benefícios da actividade física regular.

Como não poderia deixar de ser, as actividades do mês de Abril foram encerradas com uma corrida ao ar livre.

## **Spinach in action**

The month of April was dedicated to spinach and, as might be expected, the physical activity.

The technical team MUN-SI went to EB1 Luciana Seruca and EB1 João Freitas Branco, where once again had the important task of informing children about the benefits of spinach.

This time, the team took with the athlete Miguel Moreira from Benfica, who spoke of some of the benefits of regular physical activity.

How could it be, the activities of April were closed with a race outdoors.

**Anexo 15 – Espetadas de morangos**



## Espetadas de morangos

### Descrição da atividade

**Duração Total – 60min**

### Duração por etapas

1ª Etapa: Máximo de 25 min.

2ª Etapa: Máximo de 35 min.

### Material necessário

#### 2ª Etapa

- Recipiente
- Utensílios de cozinha (faca de plástico)
- Ingredientes para a elaboração:
  - 3 – 4 morangos/aluno
  - Paus de espetada em madeira

Os morangos são solicitados previamente aos alunos para que tragam no dia da atividade

### Descrição da atividade por etapas

#### 1ª Etapa – Apresentação dos benefícios dos morangos

Um elemento da equipa MUN-SI faz uma apresentação sobre os morangos, descrevendo os seus benefícios e de que forma podemos integrá-los numa alimentação saudável.

#### 2ª Etapa – Elaboração de uma espetada de morangos

Depois dos morangos serem lavados e retiradas as folhas, são distribuídos aos alunos os paus de espetada, para procederem à elaboração da mesma.

**Anexo 16 - Tradução notícia MUN-SI**



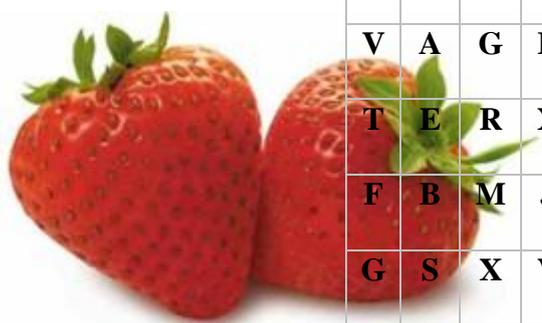
**Ministry of Education presents book about nutrition**

The Ministry of Education presented on Monday the “Manual de Nutrição Infantil”, with activities for children of primary school and the new health programme to prevent childhood obesity.

The book, (Manual de Nutrição Infantil) by João Breda, Ana Rito and Ana Lúcia Silva, was records of activities for students to intrudyce good practice of healthy eating in away that this intended pedagogical and at the same time fun for children.

**Anexo 17 – A descoberta das palavras escondidas**

## À Descoberta das Palavras Escondidas



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

A tua missão é encontrar as seguintes palavras no quadro em cima:

**Fruta**

**Morangos**

**Sementes**

**Água**

**Potássio**

**Vitaminas**

**Magnésio**

**Fibra**

**Minerais**

As palavras podem estar na vertical ou na horizontal

**Anexo 18 – Diploma: Maio**



# Diploma

Serve o presente diploma para certificar que o(a) excelentíssimo (a)



É um (a) verdadeiro(a) especialista no tema dos morangos.

**PARABÉNS!!!**

**Anexo 19 – Notícia MUN-SI: “Maio com sabor a morango”/ May With strawberry  
flavor**

### **Maio com sabor a morango**



Chegou o mês de Maio e com ele vieram os morangos.

As visitas do mês de Maio já começaram, a EB1 de Porto Salvo foi a primeira escola deste mês a receber a equipa técnica MUN-SI.

Como não poderia deixar de ser, foi uma visita muito gostosa, com a degustação de espetadas de morangos, uma forma muito divertida dos alunos comerem fruta, especialmente a da época. Ficaram, também, a conhecer a importância da introdução desta fruta na alimentação quotidiana.

Mais visitas virão, fiquem atentos às novidades.

### **May with strawberry flavor**

Now is the month of May and with it came the strawberries.

The visits of May already begun, the EB1 Porto Salvo was the first school this month to receive the technical team MUN-SI.

How could it be, a visit was very tasty, with tasting skewers of strawberries, a very entertaining students eat fruit, especially at the time. They were also to know the importance of the introduction of this fruit in the daily diet.

More visits come, stay tuned to the news.

**Anexo 20- Noticia MUN-SI: “MUN-SI Oeiras – III Formação de Professores”/  
MUN-SI Oeiras – III Teacher Training**



### **MUN-SI Oeiras – III Formação de Professores**

Realizou-se esta segunda-feira, 6 de Maio de 2013, a III Formação de Professores, na EB1/JI de Porto Salvo, a III Formação de Professores de 1º ciclo de EB e aos educadores de jardim de infância (JI), participantes no projeto MUN-SI Oeiras.

O tema em foco foi a fruta, hortícolas e a água, onde foram apresentados conceitos e partilhadas experiências.

As atividades vão continuar nos meses de Maio e Junho, sobre os morangos e a água, respetivamente.

### **MUN-SI Oeiras - III Teacher Training**

Held this Monday, May 6, 2013, the 3ed Teacher Training in EB1/JI of Porto Salvo, the Third Teacher Training 1st cycle EB and educators Kindergarten (JI), participants the project MUN-SI Oeiras.

The theme focused on was the fruit, vegetables and water, where concepts were presented and shared experiences.

The activities will continue in the months of May and June on the strawberries and water, respectively.

**Anexo 21 – Certificado de Participação: Manhã MUN-SI**

**Certificado de Participação**



**Manhã MUN-SI**

Eu, \_\_\_\_\_, participei na Manhã MUN-SI realizada no Parque dos Poetas, Oeiras, no dia 15 de Junho de 2013, das 10h às 12:30h.



**Anexo 22 – Passaporte: Manhã MUN-SI**

# Passaporte MUN-SI



Parte à descoberta! Espalhadas pelo Parque estão muitas  
surpresas à tua espera....

Nome: \_\_\_\_\_



Já conquistaste 5 carimbos? **PARABÉNS!**  
Corre e pede o teu prémio!



**Anexo 23 – Poster: Manhã MUN-SI**

# Manhã MUN-SI



**VEM E  
DIVERTE-TE!**

**No Parque dos Poetas em Oeiras**



**Das 10h às 12h30m**

**No próximo dia 15 de Junho**

**Programa:**

- 10h00m**—Abertura do programa, pela apresentadora de televisão Rita Andrade
- 10h15m**—Aula de aquecimento
- 10h30m**—Percurso de atividades (jogos tradicionais, atelier plástico, atelier de reciclagem, jogos didáticos sobre alimentação saudável e atividades lúdico-pedagógicas)
- 12h00m**—Aula de Yoga, pela Associação do Yoga de Oeiras
- 12h30m**—Entrega do certificado de participação



**Anexo 24 – Ementa Saudável: açúcar nos refrigerantes**



# EMENTA SAUDÁVEL

---

## AÇÚCAR NOS REFRIGERANTES

ATIVIDADE PRÁTICA

Emília Alves, Cláudia Parreira, Milene Bandarra, Noélia Marques

Roda dos Alimentos



Prato Saudável



## Rótulos - Lista de ingredientes

- Deve indicar todos os ingredientes do alimento, **por ordem decrescente** de quantidade.
- O ingrediente em **1º lugar** é o que existe em **maior quantidade**.
- Os **3 primeiros ingredientes** são os **mais importantes!**

**INGREDIENTES**

ARROZ, TRIGO INTEGRAL, AÇÚCAR, GLUTEN DE TRIGO, GEMEM DE TRIGO SEM GORDURAS, LEITE EM PÓ DESMATADO, SAL, EXTRACTO DE MALTE, VITAMINA C, INULINA, FOSFÓ, VITAMINA B1, BIODIGESTORES (D.L., TANNINA (D.L.), ÁCIDO HÁLICO, VITAMINA D e VITAMINA B12.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	Por 100g	Por porção de 10g
Valor energético	350	35
Matéria gordurosa	10	1
- saturada	5	0,5
- monoinsaturada	5	0,5
- poliinsaturada	0	0
Matéria açucarada	25	2,5
Matéria proteica	10	1
Matéria fibrosa	10	1
Água	50	5
Sódio	0,5	0,05

100 ml de 100% suco de laranja com polpa de laranja.

	Por 100ml	Por porção de 100ml
Valor energético	40	40
Matéria açucarada	10	10
Matéria proteica	0	0
Matéria fibrosa	0	0
Água	90	90
Sódio	0	0

**PESO LÍQUIDO: 375g**

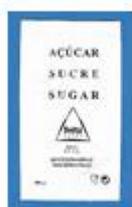
## Açúcar nos alimentos



## Açúcar nos refrigerantes

1 pacote de açúcar

7 / 8 g açúcar



## Açúcar nos refrigerantes



330 ml

4 Pacotes de Açúcar

## Açúcar nos refrigerantes



330 ml

3 Pacotes de Açúcar

## Açúcar nos refrigerantes



330 ml

4 Pacotes de Açúcar

## Açúcar nos refrigerantes

LER ROTÚLOS COM ATENÇÃO!



## Bebidas Saudáveis

- **Escolher:**
- ÁGUA **A melhor opção!**
- Sumos de fruta naturais sem adição de açúcar
- Sumos 100% fruta
- Batidos de fruta

**Anexo 25- Açúcar: actividade prática**



# AÇÚCAR

## ATIVIDADE PRÁTICA

1.º, 2.º, 3.º	4.º, 5.º, 6.º, 7.º
(Nome do Produto)	(Nome do Produto)



**Anexo 26 – Restaurante saudável - ementa**



# EMENTA

## RESTAURANTE \_\_\_\_\_

### JANTAR

SOPA \_\_\_\_\_

PRATO PRINCIPAL \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ACOMPANHAMENTOS \_\_\_\_\_

SOBREMESA \_\_\_\_\_

BEBIDA \_\_\_\_\_

**BOM APETITE**



**Anexo 27 – Diploma restaurante saudável**



# DIPLOMA

Serve o presente diploma para certificar que o(a) excelentíssimo(a)

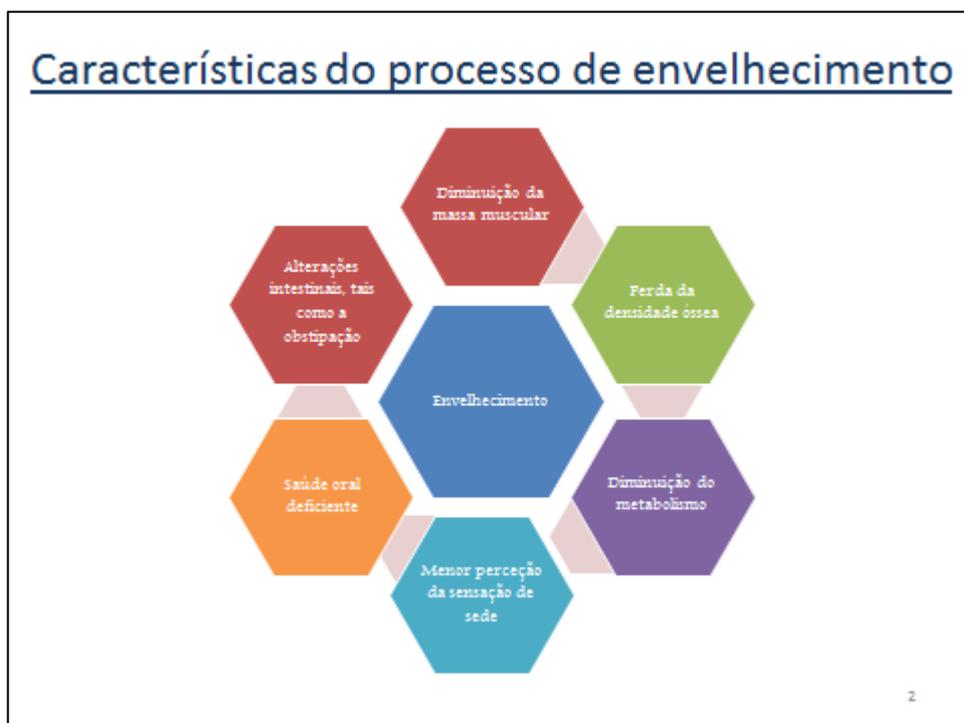
---

É um(a) verdadeiro campeã(o) no tema da alimentação saudável.

## PARABÉNS!!!



**Anexo 28- Sugestões para um envelhecimento saudável**



## Características do processo de envelhecimento



3

## Sugestão

### Horário das refeições



Fazer pelo menos 5 refeições por dia

4

## Sugestão

Não ficar mais de 8h em jejum



5

## Sugestão

Não comer em excesso!



6

## Sugestão

- Ingerir e mastigar os alimentos calmamente



- Cortar, moer e triturar os alimentos em pequenos pedaços



7

## Sugestão

- Beber pelo menos 8 copos de água por dia



8

## Sugestão

Ingerir pelo menos 5 porções de fruta e hortícolas por dia



The infographic features a central green circle with the text 'Ingerir pelo menos 5 porções de fruta e hortícolas por dia'. To the right, three circular images are connected by a vertical line: the top one shows a colorful stack of various fruits; the middle one shows an elderly couple smiling while holding fresh produce; the bottom one shows a large, vibrant assortment of fresh fruits and vegetables.

9

## Sugestão

- Preferir peixe e carnes brancas



The block contains three images: on the left, a piece of grilled salmon on a plate with green vegetables; in the center, a white plate with a question mark shape formed by slices of grapefruit; on the right, a piece of grilled white fish on a plate with green vegetables, cherry tomatoes, and onions.

10

## Sugestão

- Evitar alimentos fritos, fumados e enchidos



11

## Sugestão

- Aumentar a ingestão de cereais integrais, derivados e leguminosas



12

## Sugestão

Aumentar a ingestão de cálcio

↓

900 mg/dia = 3 porções/dia

**1 porção de laticínios = 300 mg de cálcio**

- ❖ 1 Caneca de leite (250ml)
- ❖ 1 iogurte líquido
- ❖ 1 e ½ iogurte sólido
- ❖ 2 fatias de queijo
- ❖ ¼ queijo fresco médio
- ❖ ½ requeijão médio



13

## Sugestão

- Evitar o consumo de queijos com mais de 30% de gordura



14

## Sugestão

- Diminuir o consumo de açúcar e produtos açucarados



15

## Sugestão

- Diminuir o consumo de sal



16

## Sugestão

- Evitar bebidas alcoólicas e o consumo de tabaco



17

## Sugestão



18

**Anexo 29 – Promoção de hábitos saudáveis em idosos**



Os anos da idade adulta são, cronologicamente, um longo período. Como todas as outras fases da vida, são complicadas por fatores fisiológicos, desenvolvimentares e sociais. [krause]



Bem-estar, ou estar bem, pode ser definido como um processo que envolve estar consciente do que seja uma saúde melhor e estar trabalhando ativamente para alcançar este objetivo. Bem-estar inclui a saúde mental e espiritual e abarca a habilidade de uma pessoa a seguir. [krause]

## Características gerais do processo de 3ª idade

### Características menos boas

- Diminuição da massa muscular
- Perda da densidade óssea
- Diminuição do metabolismo
- Perdas sensoriais, nomeadamente do paladar, olfato e tacto
- Menor percepção da sensação de sede
- Saúde oral deficiente que origina dificuldades de deglutição e mastigação
- Alterações intestinais, tais como a obstipação

### Características boas

- Maior disponibilidade (passeios, cinema, teatro, etc)
- Mais tempo livre
- Boas histórias de vida
- Grande conhecimento em diversas áreas
- Grande capacidade de escuta
- Possibilidade de viver aventuras novas, as quais ainda não tinham sido possíveis

❖ À medida que as pessoas envelhecem, tendem a comer menos, pelo que ingerem menos calorias e menores quantidades de nutrientes importantes. Além disso, torna-se mais difícil para o corpo digerir e absorver certos nutrientes vitais.



❖ Para se ser saudável depois dos 50 anos, é importante garantir a ingestão de alimentos ricos em nutrientes e permanecer em atividade física.



### Necessidades de Cálcio

Nesta fase da vida as necessidades de Cálcio aumentam

↓

1200 mg/dia

1 porção de lacticínios = 300 mg de cálcio

- ❖ 1 Caneca de leite
- ❖ 1 iogurte líquido
- ❖ 1 e ½ iogurte sólido
- ❖ 2 fatias de queijo
- ❖ ¼ queijo fresco médio
- ❖ ½ requeijão médio

The block includes three images: a blue pitcher pouring white milk, a glass jar of white yogurt with fresh strawberries on a red cloth, and several slices of yellow cheese.

## Exercício Físico

**A atividade física confere:**

- ❖ Mais energia
- ❖ Sensação de relaxamento
- ❖ Conhecer novas pessoas,
- ❖ Aumentar a sua auto-estima
- ❖ Manter a sensação de independência

**Reduz o risco de:**

- ❖ Diabetes
- ❖ Doenças cardiovasculares (como enfartes e ataques cardíacos)
- ❖ Doença óssea osteoporose

Diminui significativamente os efeitos do envelhecimento



## Exercício Físico

O exercício físico para pessoas com mais de 50 anos tem como objetivo a manutenção da força, da densidade óssea. Do equilíbrio, da flexibilidade, da mobilidade e do bem-estar geral.

Pode aumentar a sua força e densidade óssea com exercícios para manter o peso como:

- ❖ Tênis
- ❖ Jogging
- ❖ Caminhadas energéticas

Pode aumentar a sua flexibilidade e mobilidade das seguintes formas:

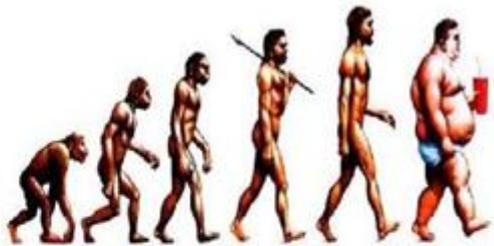
- ❖ Mantenha-se em atividade e caminhe
- ❖ Pratique ioga ou alongamentos simples
- ❖ Experimente exercícios para suporte do peso corporal
- ❖ Faça exercícios para aumentar a força muscular, como treino com pesos
- ❖ Faça atividades boas para o coração e para os pulmões, como natação ou jardinagem

Lembre-se de começar todos os exercícios lentamente para evitar lesões

<b>Com Exercício</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pessoas idosas que fizeram exercício ao longo da vida revelam uma boa condição física do que aquelas que não o praticaram.</li><li>• Pessoas que começaram fazê-lo com idade avançada, chegaram a atingir uma condição física equivalente à daquelas que estiveram fisicamente ativas ao longo da vida.</li></ul> 	<b>Sem Exercício</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sem exercício, a capacidade de respiração profunda diminui</li><li>• O coração e a circulação, também deixam de funcionar da melhor maneira</li><li>• Fica-se rapidamente cansado podendo tornar-se difícil caminhar ou fazer as tarefas do dia-a-dia</li></ul> 
----------------------	---	----------------------	--

**As consequências da falta de atividade física são:**

1. vulnerabilidade cardiovascular
2. fragilidade muscular e esquelética
3. obesidade
4. depressão
5. envelhecimento prematuro



**Quase todas as pessoas, seja em que idade for, podem iniciar um programa de atividade física, mesmo que nunca tenham praticado esporte, feito exercício ou dançado.**

**Exercícios\*  
e  
desportos  
para  
pessoas  
idasas com  
boa saúde  
ou noutras  
situações**

	De boa saúde	Com algumas doenças crónicas	Debilitados
Subida de escadas	X	X	
Caminhadas	X	X	X
Natação	X	X	X
Marcha	X	X	
Ténis	X	X	
Golfe	X	X	
Ténis de mesa	X	X	
Ciclismo	X	X	
Bicicleta fixa	X	X	
Equipamento de ginásio	X	X	
T'ai chi	X	X	X
Exercícios sentados	X	X	X
Exercícios deitados	X	X	X
Levantamento de pesos	X	X	X
Dança	X	x	

## Que quantidade de exercício devo fazer?

A quantidade de exercício a fazer é determinada pelo seu estado de saúde, condição física e compreensão da necessidade de levar a cabo um consistente programa de exercícios, de forma sustentada e regular.



Deve-se fazer exercício físico, pelo menos, durante aproximadamente 30 minutos por dia, três vezes por semana e em dias alternados



### FAZ EXERCÍCIO SUFICIENTE ?

- ❖ Estando sentado, consegue levantar-se sem recorrer aos braços?
- ❖ Consegue caminhar 3 kms sem ficar cansado?
- ❖ Tem dificuldade nos movimentos?
- ❖ Doem-lhe as articulações?
- ❖ Sente-se cheio de genica, vigor e vitalidade?
- ❖ Consegue subir um lance de escadas sem ficar ofegante?
- ❖ Tem problemas de sono durante a noite?
- ❖ Está relaxado? Sabe o que significa não se sentir pressionado?
- ❖ Tem a tensão arterial elevada?
- ❖ Tem excesso de peso? Será que come muitas gorduras ou doces?



Agora já dispõe de informação.  
Foram dadas sugestões sobre  
como, quando e onde começar.  
Sabe o que mais lhe convém. A  
decisão é sua. Não adie.  
Comece agora e não mais tarde.  
A vida é sua!

**Anexo 30 – Receitas – Outubro**

## OUTUBRO

**ALIMENTO DO MÊS**  
**ABÓBORA**

**Doce de abóbora**

**Ingredientes:**

- 1kg de abóbora
- 750g de açúcar
- 1 Pau de canela

**Modo de confeção:**

Lavar a abóbora. Partir a abóbora em pedaços grandes e tirar a casca. Cozinhar num pouco de água. Depois de cozida, triturar a polpa. Levar a abóbora ao lume, deixando ferver até secar a água. Acrescentar o açúcar e a canela. Mexer até aparecer o fundo da panela.



**Creme de Abóbora**

**Ingredientes (4 pessoas):**

- 500g de abóbora
- 2 Batatas médias
- 2 Cebolas
- 1 Colher de sobremesa de azeite
- 1 Colher de café de sal
- Água q.b.
- Coentros picados q.b.
- Salsa Picada q.b.

**Modo de Preparação:**

Lave e descasque as cebolas e a abóbora, corte tudo em pedaços.

Coloque todos os legumes numa panela, com água e sal, e leve a cozer em lume brando, durante 15 minutos.

Lave muito bem a salsa e os coentros e corte-os aos pedacinhos e adicione à sopa. Deixe cozer mais 15 minutos. Retire do lume passe com a varinha mágica. No final coloque uma colher de sobremesa de azeite e deixe ferver mais 2 minutos.

Pode servir a sopa polvilhada com salsa picada.

## Legumes assados com Rolinhos de Peru e Bacon

### Ingredientes:

**Para 4 pessoas**

**Grau de dificuldade: fácil**

✚ 2 Beringela

✚ 2 Courgette

✚ 2 Tomate

✚ 2 Cebola

✚ 200g Cogumelos frescos

✚ 1 Ramo de tomilho fresco

✚ Pimenta moída q.b.

✚ 200ml de leite Meio Gordo

✚ 1 Colher da sopa de maizena

✚ 1 Laranja

✚ 4 Rolinhos de peru com bacon (quantidades de peru e de bacon)

✚ 1 Colher de sobremesa de azeite

✚ Sal q.b.



### Informação nutricional: por dose e com base nos alimentos em cru

### Modo de Preparação:

**Tempo de preparação: 15 minutos**

**Tempo de confecção: 45 minutos**

Pré-aqueça o forno à 150°. Lave os legumes, enxugue e corte em lâminas.

Coloque uma folha de papel vegetal num tabuleiro de ir ao forno, coloque os legumes (comece por colocar a cebola), regue com uma colher de sobremesa de azeite e salpique com sal, pimenta e folhas de tomilho. Leve ao lume e deixe assar até os legumes estarem macios.

Depois junte o leite e a farinha maizena num tacho e leve ao lume brando até engrossar ligeiramente, a seguir junte a raspa da casca da laranja. Descasque a laranja e esprema e aproveite todo o sumo que escorrer, para adicionar ao preparado anterior. Bata levemente com uma vara de arames.

Coloque os rolinhos de peru com bacon num tabuleiro de ir ao forno, coloque por cima uns raminhos de tomilho e regue com o molho que preparou anteriormente. Deixe cozer aproximadamente 40 minutos, a 250°C.

Retire do forno coloque num prato, um rolo de peru com bacon e acompanhe com uma dose de legumes assados. Aproveite o molho da carne para por nos legumes.

<b>Informação Nutricional</b>	<b>Energia</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Hidratos de Carbono</b>	<b>Lípidos</b>
<b>(por dose):</b>	<b>(kcal): 199</b>	<b>(g): 22</b>	<b>(g): 10</b>	<b>(g): 8</b>

### Couve Lombarda Recheada com Carne

#### Ingredientes:

**Para 4 pessoas**

**Grau de dificuldade: fácil**

-  1 Couve lombarda
-  Água
-  1 Colher de sopa de azeite
-  300g de carne picada (perú)
-  2 Dentes de alho
-  Gengibre em pó q.b
-  Pimenta q.b
-  1 Colher de chá de farinha
-  1 Tomate médio bem maduro



**Modo de Preparação:**

**Tempo de preparação: 20 minutos**

**Tempo de confecção: 45 minutos**

Separe as folhas de couve e apare os talos. Coloque 10 folhas, numa tigela e escale-as com água a ferver.

Corte as restantes em juliana.

Num recipiente coloque a carne picada, adicione o alho bem picadinho e tempere com o gengibre em pó e a pimenta. Mexa com uma colher de pau.

Adicione a couve em juliana e o tomate bem picadinho, misture tudo muito bem.

Num recipiente a parte dissolva a farinha misture bem e adicione à carne. Retire o preparado para outro recipiente. Escorra as folhas de couve. Distribua o recheio de carne pelas folhas de couve e enrole.

Disponha num tabuleiro de ir ao forno, os rolinhos e regue com um fio de azeite, deixe cozer cerca de 45 minutos a 180°C.

Acompanhe com arroz basmati.

<b>Informação Nutricional (por dose):</b>	<b>Calorias (kcal): 197</b>	<b>Proteínas (g): 21</b>	<b>Hidratos de Carbono (g): 8,6</b>	<b>Lípidos (g): 8,8</b>
---	---------------------------------	------------------------------	---	-----------------------------

## Arroz de Ervilhas com Filetes no Forno

### Ingredientes:

**Para 2 pessoas**

**Grau de dificuldade: fácil**

### Para o filete:

- ✚ 200g de filetes de pescada
- ✚ 1 Ovo
- ✚ Pão ralado
- ✚ Leite
- ✚ Vinho Branco
- ✚ Sal
- ✚ 1 Colher de chá de azeite



### Para o arroz:

- ✚ 30g de ervilhas congeladas
- ✚ 2/3 Chávena de chá de arroz branco ou integral
- ✚ 1/2 Cebola pequena
- ✚ 1 Colher de chá de azeite
- ✚ 1 Colher de chá rasa de sal

### Modo de Preparação:

**Tempo de preparação: 10 minutos**

**Tempo de confecção: 30 minutos**

Descongele o filete, tempere com sal, vinho branco e umas gotas de leite e deixe marinar durante 2 horas no frigorífico.

Pré- aqueça o forno a 200°C. Coloque uma tira de papel vegetal num tabuleiro.

Bata o ovo e disponha o pão ralado num prato. Passe o filete por pão ralado, ovo e novamente por pão ralado.

Coloque o filete no tabuleiro, regue com um fio de azeite e coloque-o no forno baixando a temperatura para 180°C. Deixe cozinhar durante 20 minutos, nos últimos 5 minutos coloque a gratinar.

Pique a cebola aos pedacinhos e coloque-a num tacho juntamente com um 1 colher de chá de azeite e coloque no lume. De seguida junte o arroz sem deixar fritar, junte a água, as ervilhas e o sal. Depois de levantar fervura, deixe cozinhar durante 10 minutos. Acompanhe com salada.

<b>Informação Nutricional</b> (por dose):	<b>Calorias</b> (kcal): 274	<b>Proteínas</b> (g): 24,8	<b>Hidratos de Carbono</b> (g): 23	<b>Lípidos</b> (g): 8,7
--	--------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	----------------------------

### Lombinhos de Salmão com Couve Salteada

#### Ingredientes:

Para 2 pessoas

- ✚ 2 Lombinhos de Salmão
- ✚ 1 Courgette
- ✚ 1 Couve de coração (aproximadamente 400g)
- ✚ Alho a gosto
- ✚ 1 Colher sopa de Azeite
- ✚ Sal q.b.
- ✚ Vinagre



#### Modo de Preparação:

Comece por cortar a couve de coração como se se tratasse de couve para caldo verde. Repita o processo para a courgette, sem a descascar.

Coloque a grelhar os lombinhos de salmão, que podem ter ficado de um dia para o outro, temperados em alho, uma pitada de sal e sumo de limão.

Coloque numa frigideira funda, uns dentinhos de alho e apenas uma colher de sopa de azeite, deixe aquecer um pouco e acrescente a couve e a courgette. Deixe saltar. Vá provando de sal. Quando estiver do seu agrado, nem muito cozida nem crua, termine acrescentando um pouco de vinagre a gosto.

Sirva-se colocando um lombinho de salmão e uma boa porção de verdura.

<b>Informação Nutricional</b> (por dose):	<b>Calorias</b> (kcal): 282
--	--------------------------------

### Creme de Abóbora

#### Ingredientes:

##### Para 4 pessoas

- ✚ 500g de abóbora
- ✚ 2 Batatas médias
- ✚ 2 Cebolas
- ✚ 1 Colher de sobremesa de azeite
- ✚ 1 Colher de café de sal
- ✚ Água q.b.
- ✚ Coentros picados q.b.
- ✚ Salsa picada q.b.



#### Modo de Preparação:

Lave e descasque as cebolas e a abóbora, corte tudo em pedaços.

Coloque todos os legumes numa panela, com água e sal, e leve a cozer em lume brando, durante 15 minutos.

Lava muito bem a salsa e os coentros e corte-os aos pedacinhos com uma tesoura dentro de uma taça. Adicione posteriormente a sopa. Deixe cozer mais 15 minutos.

Retire do lume e passe tudo pela varinha mágica, até obter um creme. No final coloque a colher de sobremesa de azeite e deixe ferver mais 2 minutos.

Pode servir a sopa polvilhada com salsa picada.

<b>Informação Nutricional</b> (por dose):	<b>Calorias</b> (kcal): 32	<b>Proteínas</b> (g): 1	<b>Hidratos de Carbono</b> (g): 3	<b>Lípidos</b> (g): 2
--	-------------------------------	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------

### Sopa de agriões

#### Ingredientes:

Para 4 pessoas

Grau de dificuldade: fácil

- ✚ 1 Molho de agriões
- ✚ 150g de couve-flor
- ✚ 250g de courgette (1 unidade)
- ✚ 1 Cebola média
- ✚ 1 Colher de chá de azeite
- ✚ 1 Colher de chá de sal
- ✚ Água



#### Modo de Preparação:

Lave os agriões muito bem, de seguida escolha as folhas que lhe parecem mais tenras e reserve-as.

Corte os pés dos agriões e coloque-os numa panela ao lume, juntamente com as folhas que não separou e a cebola picada. Tape a panela e deixe cozer até os agriões ficarem moles.

Descasque e passe por água a courgette e corte-a as rodelas finas, e a couve-flor e junte-as ao preparado, adicione água e tempere com 1 colher de chá de sal. Deixe cozinhar durante 30min.

Passe a sopa com a varinha mágica, de seguida junte-lhe as folhas que reservou. Leve ao lume durante mais 10min e regue com o azeite.

<b>Informação Nutricional</b> (por dose):	<b>Calorias</b> (kcal): 62	<b>Proteínas</b> (g): 6	<b>Hidratos de Carbono</b> (g): 4	<b>Lípidos</b> (g): 5
--	-------------------------------	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------

### Bolo de Maça com Nozes

#### Ingredientes:

- ✚ 7 Claras
- ✚ 4 Gemas
- ✚ 90g de Açúcar
- ✚ 150g de Farinha
- ✚ 2 Maçãs (200gr)
- ✚ 5 Nozes
- ✚ 2 Colheres sopa de canela



#### Modo de Preparação:

Comece por triturar as maçãs (de preferência com casca)

Misture as gemas e o açúcar ao preparado anterior. Mexa vigorosamente de forma a obter uma mistura homogénea.

Acrescente ao preparado a farinha, as nozes e a canela. Bata as claras em castelo e acrescente ao preparado.

Deite num tabuleiro, previamente untado e polvilhado com farinha, e leve ao forno pré-aquecido a 180° por cerca de 20 a 30 min. Depois de pronto e ainda quente desenforme e corte. Pode ainda passar por um preparado de açúcar e canela.

<b>Informação Nutricional</b> (por dose = 60g):	<b>Calorias</b> (kcal): 63
--	-------------------------------

### Bavaroise de Pêssego

#### Ingredientes:

Para 6 pessoas

Grau de dificuldade: fácil

- ✚ 1 Lata de pêssego
- ✚ 1 Embalagem de gelatina de sabor a pêssego
- ✚ 500g de queijo fresco
- ✚ 80g açúcar Sidul Light



#### Modo de Preparação:

Retire o pêssego da lata, corte-o em pedacinhos e triture-o com a varinha mágica.

Misture o queijo com o açúcar.

Prepare a gelatina conforme as instruções na embalagem. Junte o pêssego com a mistura anterior (queijo e açúcar) e por fim adicione a gelatina. Reserve no frigorífico até solidificar, aproximadamente 5 horas.

<b>Informação Nutricional</b> (por dose):	<b>Calorias</b> (kcal): 169	<b>Proteínas</b> (g): 8,7	<b>Hidratos de Carbono</b> (g): 3,3	<b>Lípidos</b> (g): 0,3
--	--------------------------------	------------------------------	--	----------------------------

**Anexo 31 – Puzzle roda dos alimentos**

# Roda dos Alimentos

- I** Gorduras e Óleos
- II** Derivados do Leite
- III** Carne, Pescado e Ovos
- IV** Leguminosas
- V** Derivados dos Cereais e Tubérculos
- VI** Produtos Hortícolas
- VII** Frutas



**Anexo 32 – Receitas Novembro – Castanhas**

# Alimento do Mês de Novembro

## Castanha

### SOPA DE CASTANHA

#### Ingredientes:

- \* 2 **cebolas**
- \* 2 dentes **alho**
- \* 2 c. de sopa **azeite**
- \* 500g **castanhas congeladas**
- \* 250g **courgette**
- \* 1 talo **aipo**
- \* 5g **erva-doce**
- \* 1 c. de chá **sal**



Fonte: <http://www.pingodoce.pt/pt/receitas/receitas/receitas-para-impressionar/entradas/sopa-de-castanhas/>

#### Preparação:

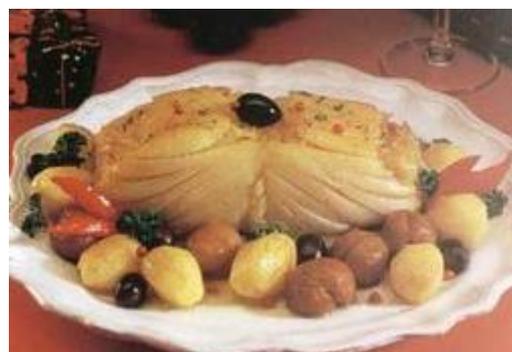
A cebola e alho em cru, bem picados, em metade do azeite. Junte as castanhas, a courgette em cubos e metade do aipo picado. Adicione água suficiente e a erva-doce e deixe ferver. Triture tudo de modo a obter um creme aveludado. Coloque o restante aipo em pequenos cubos e deixe cozer mais um pouco.

Tempere com sal e azeite. Sirva bem quente.

## **BACALHAU COM CASTANHAS**

### **Ingredientes:**

- \* 4 Postas de bacalhau
- \* 2 Dentes de alho
- \* 500g de batata
- \* 1kg de castanhas
- \* 2dl de azeite
- \* 1 Colher de chá de erva doce
- \* Leite q.b.
- \* Sal e pimenta q.b.
- \* Salsa q.b.



Fonte: <http://petiscos.com/receita.php?recid=18389&catid=10>

### **Modo de preparação:**

Demolhar 12 horas em água para retirar o excesso de sal e 12 horas em leite De véspera ponha as postas de bacalhau de molho em leite.

No dia, lave e coza ligeiramente as castanhas em água temperada com sal e erva-doce. Escorra, descasque e retire-lhes a pele fina.

Lave e coza as batatas com pele, mas não totalmente, apenas para que fiquem um pouco macias.

Escorra bem as postas de bacalhau, reservando o leite. Disponha-as num pirex, coloque por cima os alhos cortados em rodelas, o azeite e um pouco de pimenta. Acrescente as batatas e as castanhas.

Regue com um pouco do leite reservado. Leve ao forno aquecido a 200°C para assar.

Quando o bacalhau abrir lascas e as batatas e as castanhas estiverem douradas está pronto a servir. Decore com a salsa.

## **SECRETOS DE PORCO PRETO COM CASTANHAS**

### **Ingredientes (para 4 pessoas):**

- \* 600 g de secretos de porco preto
- \* 400 g de castanhas cogeladas
- \* 4 dentes de alho
- \* 4 colheres (sopa) de azeite
- \* 2 dl de vinho branco
- \* 1 colher (sopa) de massa de pimentão
- \* 1 folha de louro
- \* Sal q.b.
- \* Pimenta q.b.
- \* 1 L de óleo para fritar



Fonte: [http://www.lidl.pt/cps/rdd/xchg/lidl\\_pt/hs.xls/21663.htm](http://www.lidl.pt/cps/rdd/xchg/lidl_pt/hs.xls/21663.htm)

### **Preparação:**

Tempere os secetos de porco preto com sal, pimenta, a massa de pimentão, os alhos picados, a folha de louro partida em pedacinhos e o vinho branco. Misture e deixe marinar durante 30 minutos.

Entretanto, saltei ligeiramente as castanhas em azeite, retire-as e deixe-as escorrer em papel de cozinha.

Escorra os secetos e reserve a marinada. Leve ao lume numa frigideira antiaderente, deixe aquecer e junte os secetos deixando-os cozinhar de ambos os lados. Adicione depois as castanhas e a marinada da carne, misture e deixe cozinhar até o vinho evaporar. Retire do lume e sirva com legumes salteados.

## **CARNE DE PORCO COM CASTANHAS**

### **Ingredientes (para 5 pessoas):**

- \* 800g de lombo de porco
- \* 500g de castanhas
- \* 1 colher de sopa de massa de pimentão
- \* 3 dentes de alho
- \* 1 folha de louro
- \* 2,5dl de vinho branco
- \* 5 colheres de sopa de azeite
- \* sal q.b.



Fonte: <http://www.lidl.pt/cps/rde/xchg/lidl pt/hs.xsl/21622.htm>

### **Preparação:**

Corte a carne em cubos e tempere com os dentes de alho picados, o louro, a massa de pimentão, sal e pimenta, misturando muito bem. Deixe repousar durante 30 minutos. De seguida, leve ao lume um tacho com o azeite, deixe aquecer e junte a carne, deixando-a cozinhar até ficar bem douradinha, mexendo de vez em quando. Adicione o vinho e deixe ferver.

Depois junte as castanhas, tape e deixe cozinhar em lume brando durante 20 minutos, mexendo de vez em quando. Sirva o prato quente.

### **MOUSSE DE CASTANHA**

#### **Ingredientes:**

- \* 5 Folhas de gelatina incolor
- \* 300 g Puré de castanhas
- \* 1 lata Leite condensado light
- \* 4 dl Natas de soja light
- \* Chocolate preto derretido q. b.



Fonte: <http://www.vaqueiro.pt/receitas/detalhe/687mousse-de-castanhas>

#### **Preparação:**

Comece por colocar as folhas de gelatina de molho em água fria. Passe o puré de castanhas por um passador de rede e reserve. Aqueça o leite condensado em banho-maria e dissolva as folhas de gelatina espremidas. Junte o puré de castanhas e misture bem. Bata as natas e envolva-as no creme anterior.

Distribua por taças individuais e reserve no frigorífico até ficar bem fresco e com a consistência de mousse.

## **BOLO DE CASTANHAS**

### **Ingredientes:**

- \* 500g de castanhas
- \* 5 dl de leite
- \* 5 gemas
- \* 250g de açúcar
- \* 5 claras bem batidas em castelo



Fonte: <http://se7pecados.blogs.sapo.pt/46187.html>

Cozer as castanhas no leite. Depois de bem cozidas as castanhas no leite (se necessário juntar um pouco de água), reduzir tudo a puré. Bater as gemas com o açúcar. Juntar as gemas já batidas com o açúcar a este puré e envolver suavemente as claras. Forrar a forma com papel vegetal ou utilizar uma forma de vegetal e levar a cozer em forno médio (175°C) durante 60 min.

## **BOLO DE CASTANHAS E CANELA**

### **Ingredientes:**

- \* 750 gr de castanhas
- \* 350 gr de açúcar
- \* 1 colher de chá de fermento
- \* 6 ovos
- \* erva-doce q.b.
- \* canela q.b.



Fonte: <http://receitasdobardaosedamininha.blogspot.pt/2011/10/bolo-de-castanhas-iguarias-caseiras.html>

### **Preparação:**

Num tacho cozem-se as castanhas com um pouco de erva-doce. Numa taça bate-se muito bem o açúcar com as gemas e junta-se o fermento e uma colher de sopa de canela. Adicionam-se as castanhas previamente passadas pelo passe-vite e bate-se novamente. Junta-se as claras em castelo. Coloca-se a massa numa forma de silicone. Antes de colocar no forno polvilhar com canela.

**Anexo 33 – Texto informativo: castanhas**

## **Um alimento que com muita energia e poucas calorias**

As castanhas são um alimento rico em nutrientes que está especialmente indicado para pessoas ativas e desportistas.



Apesar de pertencerem à família dos frutos secos, a sua composição é mais aproximada à dos cereais. São um dos frutos secos mais ricos em hidratos de carbono (45,5 g/100 g) e menos quantidade de gordura (1,3 g/100 g), sendo a sua constituição calórica bastante reduzida (221 kcal/100 g).

O facto de terem muita água (39,5 g/100 g) de serem pobres em sódio e ricas em potássio é um dado muito importante a ter em conta sendo, por isso, recomendadas nas dietas de pessoas com hipertensão ou problemas cardíacos.

As castanhas contêm substâncias alcalinizantes que neutralizam o excesso de ácidos no sangue e facilitam a sua eliminação através da urina. Esta propriedade é extremamente útil para quem tem excesso de ácido úrico e para pessoas que comem carnes vermelhas com frequência.

Para além disso, contém vitamina A, B e E, cálcio, fósforo, ferro e folatos.

### **Como guardá-las?**

- Não as guarde em sacos de plástico, pois facilmente ganham bolor e ficam estragadas.
- Devem ser conservadas num local fresco e seco, resguardado da luz.
- Um dos sinais de que as castanhas são boas é a pele lisa e brilhante, sem imperfeições, e firme ao tato.

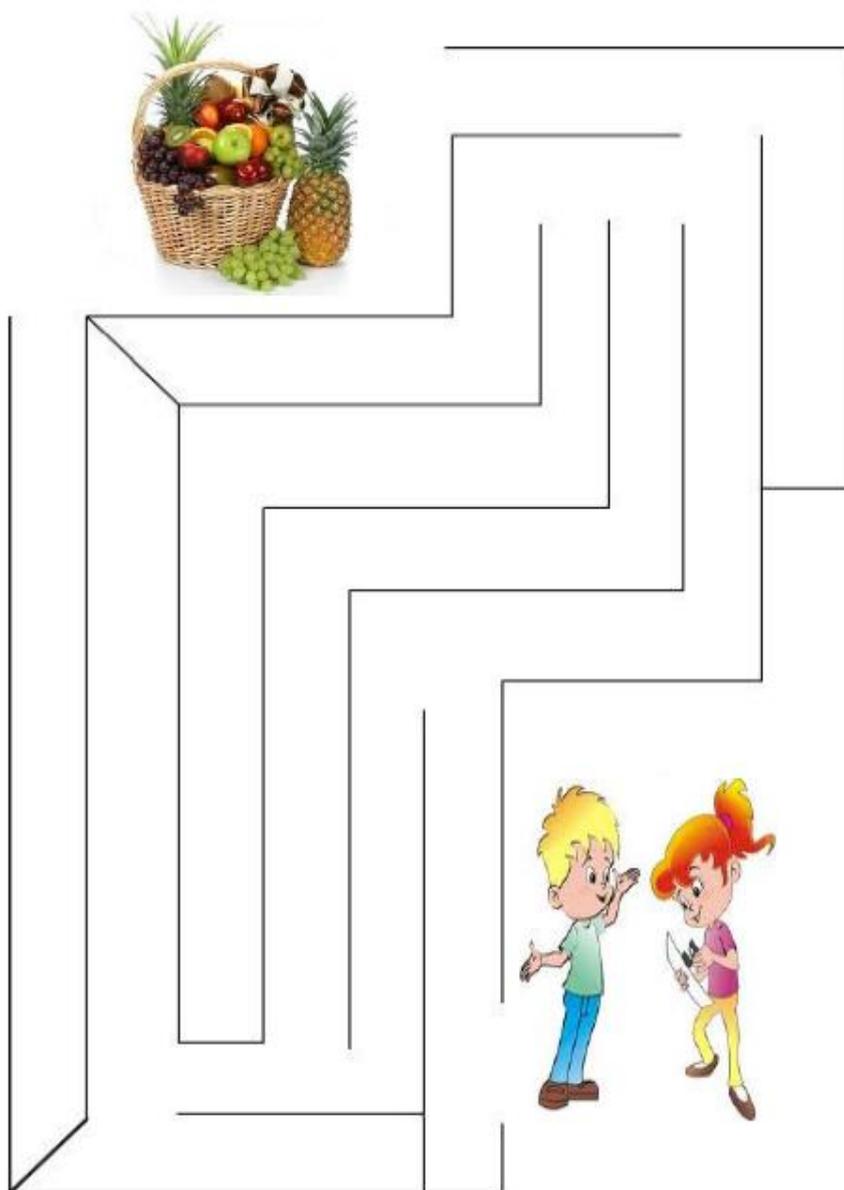
Podem ser saboreadas cozidas ou assadas. No primeiro caso, faça-o quando estiverem macias e descasque-as bem para evitar o travo amargo. Atenção que comê-las cruas pode causar flatulência!

### Como descascá-las?

- Faça um corte profundo em forma de cruz na casca.  
Coloque as castanhas, já todas com o corte, de molho durante 15 minutos em água quente.
- Logo depois de escorridas, coloque-as no forno a 180°C até que a casca comece a curvar-se sem que queimem por dentro.
- Devem ser descascadas a quente, com cuidado para não queimar as mãos.
- Se a pele interior não estalou, e para que as castanhas não fiquem amargas, tente fervê-las novamente durante um minuto.

<b>Composição nutricional (por 100 g)</b>	<b>Potássio</b>	<b>Gordura</b>	<b>Hidratos de Carbono</b>	<b>Água</b>	<b>Energia</b>
	571 mg	1,3 g	45,5 g	39,5 g	211 kcal

**Anexo 34 – Labirinto**



**Anexo 35 – Receitas Saudáveis – Dezembro**

# Receitas

## Saudáveis

### Dezembro

#### Beringela no forno com tomate cereja (cherry)

##### Ingredientes:

(4 pessoas)

- 300 g beringela
- 10 tomates cereja (*Cherry*)
- 5 g azeite
- orégãos q.b.

##### Preparação:

Lave a beringela e os tomates.

Corte a beringela em rodela, sem descascar e coloque num tabuleiro.

Por cima das rodela adicione o azeite, os orégãos e o tomate e leve ao forno.

##### Informação Nutricional (aproximado por pessoa):

Calorias (Kcal) 33

Proteínas (g) 3.7

Hidratos de Carbono (g) 9

Lípidos (g) 2.4



## Cogumelos recheados

### Ingredientes:

(4 pessoas)

- 4 cogumelos médios (200g)
- ½ alheira de peru cozida (100g)
- queijo mozzarella ralado magro 30% (aproximadamente)
- orégãos q.b.



### Preparação:

Lave os cogumelos, retire o pé, leve-os ao lume em água a ferver durante 5 minutos. Escorra e reserve.

Coza a alheira durante 5 minutos em água a ferver, depois de cozida corte-a ao meio e reserve uma das metades para outra refeição, retire a pele à metade a utilizar e desfaça o miolo com um garfo.

Num tabuleiro, disponha os cogumelos com a parte côncava para cima, no seu interior coloque uma colher de sopa do miolo da alheira, disponha uma colher de sobremesa de queijo ralado por cima e polvilhe com orégãos. Leve ao forno a gratinar.

### Informação Nutricional (aproximado por pessoa):

Calorias (Kcal) 86

Proteínas (g) 3.3

Hidratos de Carbono (g) 3.2

Lípidos (g) 6

### Peru no forno com frutos secos

#### Ingredientes:

(4 pessoas)

- 4 peitos de peru (340 g)
- 500 g de brócolos
- 1 limão
- 5 dl leite magro
- 1 dl de vinho branco
- 1dl de água
- 6 dentes de alho
- 1 cebola média (100g)
- 100g de miolo de noz
- 100g de pinhões
- sal e pimenta q.b.
- 10g de azeite



#### Preparação:

Retire os peitos da marinada, disponha-os num tabuleiro, tempere-os com os dentes de alho picados, a cebola picada, um pouco de sal e pimenta e regue com o azeite, o vinho branco e a água e leve ao forno, durante 30 minutos.

A meio da confecção, acrescente o miolo de noz e os pinhões.

Numa panela com água a ferver e sal coloque os brócolos a cozer, durante 10 minutos. Depois de tudo preparado coloque o peru numa travessa e acompanhe com os brócolos.

### **Informação Nutricional (aproximado por pessoa):**

Calorias (Kcal) 537

Proteínas (g) 41,3

Hidratos de Carbono (g) 11,2

Lípidos (g) 35

### **Bacalhau no forno:**

#### **Ingredientes:**

(4 pessoas)

- 4 Postas de bacalhau demolhado (600g)
- 4 Batatas médias (240g)
- 400g de brócolos
- 4 dentes de alho
- 2 cebolas médias (200g)
- 20g de azeite



#### **Preparação:**

Em recipientes individuais, coza o bacalhau, as batatas com a pele e os brócolos.

Depois de tudo cozido, retire a pele das batatas e corte-as em metades. Limpe o bacalhau de pele e espinhas e desfie em lascas grossas. Num tabuleiro disponha as batatas, o bacalhau e os brócolos. Disponha por cima a cebola e o alho picado e regue com o azeite. Leve ao forno bem quente durante 10 – 15 minutos para alourar.

### **Informação Nutricional (aproximado por pessoa):**

Calorias (Kcal) 251

Proteínas (g) 7.3

Hidratos de Carbono (g) 14.6

Lípidos (g) 6.4

### **Rabanadas no Forno**

#### **Ingredientes:**

- 8 fatias de pão mistura (400g)
- 1 chávena de chá de leite magro (250ml)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar amarelo (20g)
- 3 colheres de sopa de água
- 1 ovo
- 1 clara



#### **Preparação:**

Misture o leite, o açúcar e a baunilha. Bata ligeiramente o ovo e a clara.

Adicione 3 colheres sopa de água e misture bem. Passe cada fatia de pão no leite e em seguida no ovo batido. Coloque as fatias na forma e leve ao forno bem quente, pré aquecido, por aproximadamente 8 minutos. Vire as rabanadas na metade do tempo, para dourarem nos dois lados. Quando estiverem prontas polvilhe com um pouco de açúcar e canela

### **Informação Nutricional (aproximado por pessoa):**

Calorias (Kcal) 331

Proteínas (g) 12.9

Hidratos de Carbono (g) 61.8

Lípidos (g) 3

### **Peras com vinho tinto**

#### **Ingredientes:**

- 4 peras rocha (480g)
- 40g de açúcar
- 2 dl de vinho tinto
- 1 dl de água
- 1 pau de canela
- 1 casca de limão



#### **Preparação:**

Colocar a água, o açúcar e o vinho num recipiente deixando ferver. Descascam-se as peras deixando-as inteiras e mantendo o pé.

Após levantar fervura adicionar o pau de canela, a casca de limão e as peras. Tendo o cuidado de as mesmas ficarem completamente submersas. Deixar ferver durante 20 minutos.

Retirar com cuidado as peras coloca-las numa taça e regar com a mistura.

### **Informação Nutricional (aproximado por pessoa):**

Calorias (Kcal) 121

Proteínas (g) 1.45

Hidratos de Carbono (g) 84.2

Lípidos (g) 0.5

### **Aletria**

#### **Ingredientes:**

(4 pessoas)

- 100g de aletria
- 100ml Leite magro
- 75g Açúcar amarelo
- 2 Gemas
- Casca de limão q.b.
- Canela em pó q.b.



### Preparação:

Coza a aletria em água a ferver durante 5 minutos e escorra.

Leve o leite magro ao lume juntamente com a casca de limão, açúcar amarelo, a aletria e deixe cozer. Depois de a aletria estar cozida desligue o lume. Fora do lume misture as gemas previamente batidas. De seguida, leve a lume brando apenas para as gemas cozerem ligeiramente. Sirva a aletria polvilhada com canela em pó.

### Informação Nutricional (aproximado por pessoa):

Calorias (Kcal) 336

Proteínas (g) 5.6

Hidratos de Carbono (g) 94.2

Lípidos (g) 5.4

**Anexo 36 – Texto informativo – Natal Saudável**

## Natal Saudável



Frequentemente associamos o natal a excessos alimentares, à custa de alimentos característicos desta quadra como por exemplo: salgados, marisco e doces. Para evitar esses exageros alimentares aconselha-se moderar a qualidade e quantidade total de alimentos consumidos na consoada, tanto ao nível das entradas, do prato principal, dos doces, dos frutos secos e das bebidas.

Aconselha-se que inicie a Ceia de Natal com um prato de sopa de legumes ou com entradas leves e saudáveis, de que são exemplos a sopa de alho francês, beringelas no forno com tomatinhos ou cogumelos recheados.

Como prato principal privilegie os métodos de confeção simples tais como: cozidos ou assados com pouca gordura em substituição dos fritos e acompanhe os pratos típicos de Natal com variados produtos hortícolas. O bacalhau, tradicional alimento da consoada, é considerado um peixe que fornece poucas calorias (100g têm cerca de 80 kcal) e pouca quantidade de gordura (100g de alimento tem menos de 1g de gordura). Para limitar o teor de sódio, aconselha-se demolhar o bacalhau com a pele virada para cima durante pelo menos 24 horas e em ambiente refrigerado.

Habitualmente o peru também é privilegiado nesta época, contudo para beneficiar desta carne deve evitar o consumo da pele e optar por ervas aromáticas e limão para tempero. Saiba que o peito de peru fornece 105 kcal por 100g.

### **Não exagere nos doces!**

O consumo de doces deve ser feito preferencialmente a seguir às refeições. Como estratégia coloque pequenas porções num prato de sobremesa de modo a que possa provar um bocadinho de todos sem exageros!

Sempre que possível, altere o método de confeção culinária da tradicional receita de sobremesas fritas (ex: rabanadas), assando-as no forno ou a vapor.

A aletria é das sobremesas que apresenta menor teor de gordura comparativamente com outras, pode reduzir para metade a quantidade de açúcar ou de gordura referida nas tradicionais receitas. Lembre-se que pode sempre usar a fruta como base para uma sobremesa mais saudável e apetitosa e que uma fatia de bolo-rei, com cerca de 50g, tem aproximadamente 200 kcal e 8g de gordura.



[http://www.quentebom.com/gamas/pastelaria/especial-natal-2011/produto/bolo-rei-tradicional\\_681.aspx](http://www.quentebom.com/gamas/pastelaria/especial-natal-2011/produto/bolo-rei-tradicional_681.aspx)

### **Beba com moderação**

O consumo de bebidas alcoólicas deve ser feito com moderação e dentro dos parâmetros recomendáveis, ou seja, 2 bebidas para os homens (2 x 150ml) e 1 bebida para as mulheres (150ml), a acompanhar as refeições.

Tendo em conta que o Natal é a 24 e 25 de Dezembro, tente confeccionar alimentos numa quantidade suficiente para estes dois dias, de forma a não sobrar para os dias seguintes.

### **Referências**

Direcção Geral da Saúde. Plataforma Contra a Obesidade, 2012.

Porto A, Oliveira L. Tabela da Composição de Alimentos. 1ª Ed. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, 2007.

Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Receitas para uma Ceia de Natal mais saudável. 2012

**Anexo 37 – Texto informativo – “Passagem de ano sem excessos”**

## Passagem de Ano Sem Excessos



O mês de Dezembro, nomeadamente os últimos dias do mês, são caracterizados por uma alimentação diferente e que na maioria dos casos corresponde a excessos.

O Ano Novo ou Réveillon é um momento de celebração e descontração que está associado ao consumo de bebidas alcoólicas, nomeadamente cerveja, vinho e bebidas destiladas. Esse consumo em excesso está associado a consequências negativas para a saúde. A gravidade dessas consequências depende da frequência e da quantidade consumidas. No entanto o balanço entre os efeitos adversos e benéficos do consumo do álcool nem sempre é claro. Alguns estudos sugerem que o consumo em excesso de bebidas alcoólicas aumenta o risco de desenvolver doenças cardiovasculares. Por outro lado, outros estudos apontam que o consumo moderado de vinho tinto ou cerveja (2 copos para os homens, 1 copo para as mulheres) poderá estar associado à diminuição da mortalidade por doenças cardiovasculares.

Os benefícios do consumo moderado baseiam-se em quatro indicadores, aumento dos níveis do colesterol HDL (“bom” colesterol), diminuição de fribrogénio, diminuição da coagulação sanguínea e diminuição dos processos inflamatórios.

As bebidas alcoólicas possuem elevado valor energético, sendo que cada grama de álcool fornece ao organismo 7 kcal. De entre as bebidas alcoólicas o destaque vai para o vinho tinto. O seu consumo regular e moderado é benéfico devido ao elevado teor em compostos fenólicos (p.ex. resveratrol) que atuam no aumento do colesterol HDL (“bom” colesterol), na diminuição do colesterol LDL (“mau” colesterol), diminuindo assim o risco de doença cardiovascular. No Réveillon o importante é respeitar as quantidades para usufruir dos benefícios e não dos prejuízos.

### VALOR ENERGÉTICO E NUTRICIONAL POR PORÇÃO DE BEBIDAS ALCOOLICAS

	Dose (ml)	Energia (kcal)	Água (g)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Álcool (g)
Cerveja Branca	300	87	275	1.2	1.5	11.1
Cerveja sem Álcool	300	21	290	0.9	4.5	0
Vinho Branco	150	99	134	0.1	1	13.5
Vinho Tinto	150	93	135	0.1	0.4	12.9
Vinho Espumante	150	116	126	0.2	7.4	13.8
Vinho do Porto	120	173	89	0.1	9.8	19.4
Gin, Rum e Whisky	50	111	34	0	0	15.9

### Bibliografia:

- Kokavec, A. Is decrease appetite for food a physiological consequence of alcohol consumption? Elsevier. 2008. 51. 233-43.
- Burguer, M et al. Alcohol consumption and its relation to cardiovascular risk factors in Germany. Eur J Cli Nutrition. 2004. 58.
- Sierksma, A et al. Moderate alcohol consumption reduce plasma C-reactive protein and fibrinogen levels; a randomized, diet-controlled intervention study. Eur J Cli Nutrition. 2002. 56.
- Instituto Nacional de Saúde Dr Ricardo Jorge. Tabela de Composição dos Alimentos. 2007. 1ªed. Lisboa: INSA.

**Anexo 38 – Puzzle alimentar**



**Anexo 39 – Texto informativo “A importância da fruta”**

## A importância da fruta

A fruta representa uma parte fundamental numa alimentação saudável. O consumo de frutas diário fornece uma quantidade considerável de minerais (potássio, zinco, cálcio, magnésio, cobre, etc.) e de vitaminas especialmente vitamina C. Para além disso as frutas fornecem quantidades relativamente reduzidas de calorias (Direção Geral de Saúde, 2005).



Como obter o máximo proveito da fruta. (Direção Geral de Saúde, 2005)

- Preferir sempre que possível fruta fresca e da época;
- Lavar muito bem a fruta antes de consumir, mesmo aquela que vai ser descascada;
- Retirar a casca, se não tiver segurança em relação aos pesticidas que foram usados durante o cultivo, uma vez que grande parte dos químicos usados acumulam-se na casca;
- Procure cozer ou assar a fruta apenas esporadicamente, pois o facto de os cozinhar reduz o seu conteúdo em vitaminas e minerais;
- Evitar consumir fruta que verifique que contém bolores, pois estes aumentam o risco de aparecimento de diarreias, cólicas e mau estar intestinal;
- A fruta enlatada conservada em calda pode ser consumida seguramente, mas é importante tem em atenção ao seu conteúdo em açúcar, uma vez que as caldas usadas são geralmente ricas em açúcar. Consulte o rótulo destes produtos e, sempre que possível, escolha os que tiverem menor conteúdo em açúcar;
- As compotas e geleias de fruta apresentam elevados teores de açúcar. O seu consumo deve ser bastante moderado;
- Se consumir sumos de fruta naturais, tenha em atenção que estes devem ser consumidos imediatamente após a sua confecção para que percam a menor quantidade de vitaminas possíveis.

Como garantir diariamente as recomendações alimentares de fruta. (Direção Geral de Saúde, 2005)

- Junte fruta ao seu pequeno – almoço;

- Adicione pedaços de fruta aos cereais integrais de pequeno-almoço ou ao iogurte, obtendo pratos mais coloridos, apetitosos e saudáveis;
- Faça da fruta a sua sobremesa por excelência;
- Crie novas preparações culinárias que incluam fruta;
- Pelo menos uma das peças de fruta a consumir ao dia deve ser um fruto rico em vitamina C (ex.: laranja, kiwi, tangerina, morangos, maçã, etc.);
- Lembre-se que os sumos de fruta naturais devem ser bebidos no momento em que são feitos, caso contrário o seu conteúdo em vitaminas diminui consideravelmente.

Segundo as porções da Roda dos Alimentos, devem consumir-se 3 a 5 porções diárias, sendo que uma porção equivale a uma peça de fruta de tamanho médio (160g). (Nestlé Portugal)

Fruto	Quantidade (g)	Energia (kcal)	Água (g)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de carbono (g)	Vitaminas e Minerais Rico em:	Fibras (g)
Maça	1 un – 100g	57	83	0.2	0.5	13.4	Vit. C e potássio (K)	2.1
Pêra	1 un – 100g	41	85	0.3	0.4	9	Carotenos e K	2.2
Banana	½ banana – 78g	95	56.2	1.2	0.3	17	Folato e K	2.4
Laranja	1 un – 163g	68.5	140.7	1.8	0.33	14.5	Caroteno e K	1.8
Uva branca	10 bagos – 66g	47.5	53.2	0.2	0.33	11.4	Folato e K	0.53
Morango	7 un – 197g	57	177.5	1.2	0.8	10.4	Vit. C e K	4
Kiwi	1 un – 113g	60	94	1.2	0.6	12.3	Vit. C e K	2.1
Melancia	1 fatia – 140g	34	131	0.6	0.3	8	Caroteno e K	0.4
Melão	1 fatia – 160g	43	147	1	0.5	9	Caroteno e K	1.4
Pêssego	1 un – 150g	57	131	1	0.5	12.2	Caroteno e K	3.5
Ameixa encarnada	2 un – 98g	35.3	86.2	0.8	0.2	7.3	Caroteno e K	2
Ananas	1 fatia – 105g	46.2	92	0.5	0.2	10	Caroteno e K	1.3
Cereja	11 un – 120g	72	99.1	1	0.8	16	Caroteno e K	2
Manga	½ un – 175g	91	146	0.9	0.5	20	Caroteno e K	5

**Bibliografia.**

Direcção Geral da Saúde. Princípios para uma Alimentação saudável – Frutos, legumes e hortaliças. 2005. Lisboa

Nestlé Portugal. Disponível em:  
<http://www.nestle.pt/saboreiaavida/alimentacao/rodadosalimentos/gruposalimentares/pages/fruta.aspx>

Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Tabela de Composição dos Alimentos. 2007. 1ªed. Lisboa: INSA.

**Anexo 40 – Receitas saudáveis – Março**

## Receitas Saudáveis – Março

### Entrada – Presunto com melão

#### Ingredientes:

(4 pess.)

- 500g de Melão
- 200g de Presunto



#### Modo de preparação:

1. Lave o melão em água fria e corte-o aos pedaços;
2. Com uma colher de sopa remova as sementes;
3. Enrole as fatias de presunto e coloque ao lado do melão.

#### **Informação Nutricional (por dose):**

Calorias (kcal)	136
Proteínas (g)	10
Hidratos de Carbono (g)	7
Lípidos (g)	18

### Sopa – Sopa de mamão

(4 pess.)

#### Ingredientes:

- 1 Mamão papaia maduro e pequeno (260g)
- 1 Chávena de sumo de 2 laranja natural (150ml)
- 2 C. de sopa de sumo de limão (15ml)
- 2 C. de sopa de açúcar (60g)
- Hortelã a gosto para decorar



Modo de preparação:

1. Corte o mamão e retire as sementes. Descasque e corte em pedaços;
2. Coloque na liquidificadora o mamão, o sumo de laranja, o sumo de limão e o açúcar;
3. Disponha em pratos ou taças e decore com hortelã.

**Informação Nutricional (por dose):**

<b>Calorias (kcal)</b>	86
<b>Proteínas (g)</b>	0,5
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	5,3
<b>Lípidos (g)</b>	0,11

**Prato de Carne – Bifinhos de frango com ananás**

(4 pess.)

Ingredientes:

- 4 Bifinhos de frango (400g)
- 1 Cebola (100g)
- 4 Dentes de alho (20g)
- 4 Rodelas de ananás fresco (400g)
- 50 Ml de vinho branco
- 1 Folha de louro
- Sal e pimenta q.b.



Modo de preparação:

1. Disponha os bifes de frango num tabuleiro não aderente;
2. Tempere com sal e pimenta a gosto;

3. Junte os dentes de alho picados, a folha de louro partida em pedaços e a cebola cortada em meias luas;
4. Distribua a gosto as rodelas de ananas por cima do frango;
5. Regue com vinho branco;
6. Leve ao forno pré aquecido a 200°C durante cerca de 45 minutos, até que o frango esteja dourado;
7. Acompanhe com arroz branco e salada a gosto.

**Informação Nutricional (por dose):**

<b>Calorias (kcal)</b>	228
<b>Proteínas (g)</b>	24
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	23,4
<b>Lípidos (g)</b>	3,3

**Prato de Peixe – Peixe assado com molho de frutas vermelhas**

(4 pess.)

Ingredientes:

- 2 Chávenas de chá de morangos picados (600g)
- ½ Chávena de chá de polpa de framboesa (50g)
- 3 C. sopa de vinagre balsâmico (15ml)
- Sal e pimenta q.b.
- 4 Filetes de pescada (400g)
- 1 e 1/2 C. sopa de azeite para untar (22,5ml)



Modo de preparação:

1. Numa panela, coloque os morangos, a polpa de framboesa, o vinagre e leve ao lume brando, mexendo de vez em quando, durante 10 minutos ou até que reduza e fique com consistência de geleia;
2. Tempere com sal a gosto e reserve;

3. Tempere os filetes com sal e pimenta e coloque num recipiente previamente untado com manteiga;
4. Cubra com papel de alumínio e leve ao forno, pré aquecido, durante 20 minutos ate dourar;
5. Disponha os filetes num prato, e cubra com o molho.
6. Acompanhe com massa cozida e salada

**Informação Nutricional (por dose):**

<b>Calorias (kcal)</b>	193
<b>Proteínas (g)</b>	20
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	11
<b>Lípidos (g)</b>	20

**Sobremesa – Mousse de Manga**

(4 pess.)

Ingredientes:

- 2 Mangas (520g)
- 1/2 Lata de leite condensado light (180g)
- 6 Folhas de gelatina incolor
- 1 C. sopa de sumo de limão (15ml)
- 3 Iogurtes naturais



Modo de preparação:

1. Descasque as mangas, tirando o caroço, e coloque numa liquidificadora até obter polpa;
2. Misture o preparado com o leite condensado light;
3. Demolhe as folhas de gelatina, escorra-as e derreta-as em banho-maria. Envolve-as no preparado inicial, mexendo e acrescente o sumo de limão;
4. Junte os iogurtes ao preparado;

5. Transfira para taças individuais e leve ao frio.

**Informação Nutricional (por dose):**

<b>Calorias (kcal)</b>	228
<b>Proteínas (g)</b>	10
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	43
<b>Lípidos (g)</b>	3,4

**Anexo 41 – Texto informativo: “espinafres”**

## Espinafres



Pensa-se que o Espinafre tenha tido origem na antiga Pérsia, actual Irão, pertencente à espécie *Spinacia olerace* e à família da acelga e beterreba – *Amaranthaceae*. Razão pela qual este hortícola apresenta um sabor amargo característico da beterraba e ligeiramente salgado da acelga. O espinafre pode ser apreciado em saladas ou cozido permitindo elevar o sabor ácido que é realçado após cocção.

Existem três tipos de Espinafres: Espinafre Sabóia que é crestado com folhas parcialmente dobradas e textura elástica; Espinafre Semi-Sabóia, semelhante ao Sabóia mas menos enrugado; e Espinafre Bebê, com folha lisa e plana, em forma de pá, ideal para saladas devido ao seu sabor e textura fino.

Nutricionalmente o Espinafre tem um baixo valor energético e um elevado teor vitamínico e mineral, de destaque para as vitaminas A, B2, B6, C, E, K e folatos e minerais tais como o ferro, magnésio, cálcio, potássio e fosforo. A quantidade de fibra é ainda em quantidade considerável.

Espinafres Crus (100g)																	
Energia (kca)l	Água (g)	Protéina (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Vit A (µg)	Vit B2 (mg)	Vit B6 (mg)	Folato (µg)	Vit C (mg)	Vit E (mg)	Vit K (mg)	Magnésio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro mg)(	Fósforo (mg)	Potássio ( mg)
22	91,8	2,6	0,9	0,8	2,6	550	0,18	0,17	150	35	1,7	471	54	104	2,4	45	417

Os nutrientes essenciais existentes, como a vitamina K, o Magnésio e o Cálcio ajudam à manutenção da saúde óssea ,também importante na prevenção da aterosclerose, devido ao seu alto teor em vitamina A e C, dois importantes antioxidantes, que reduzem a acção dos radicais livres, prevenindo a oxidação do colesterol nos vasos sanguíneos. De acordo com um estudo recente, o aumento do consumo diário de vegetais de folha verde,

encontra-se associado a uma diminuição da incidência da Diabetes Tipo 2. Os resultados suportam que os vegetais de folha verde como os espinafres, contêm elevadas concentrações de  $\beta$ -caroteno e vitamina C, bem como polifenóis que conferem propriedades antioxidantes ao organismo.

Contudo, o espinafre contém quantidades elevadas de oxalatos, um anti-nutriente que pode interferir com a absorção de cálcio obtido através da dieta, pelo que se aconselha a inclusão na dieta de outros alimentos ricos em cálcio. Destaca-se também o seu teor de purinas, que em excesso, podem aumentar os níveis de ácido úrico em circulação e favorecer os sintomas da hiperuricemia (vulgarmente conhecida por “gota”).

### **Bibliografia.**

- Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Tabela de Composição dos Alimentos. 2007. 1ªed. Lisboa: INSA
- Carter P, Gray LJ, Troughton J, Khunti K, Davies MJ. Fruit and vegetable intake and incidence of type 2 diabetes mellitus: systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 2010 Aug 18;341:c4229. doi: 10.1136/bmj.c4229.
- Espinafre. 2013. Disponível em: [www.nestle.pt/saboreiaavida/alimentacao/alimentos/pages/espinafre.aspx]

**Anexo 42 – Tradução texto informativo: espinafres**

### Tradução Espinafres

It is thought that the spinach had origin in ancient Persia, now Iran, belonging to the species *Spinacia olerace* and chard and beet family - *Amaranthaceae*. This is why this vegetable has a characteristic bitter taste of beets and chard lightly salted. The spinach can be enjoyed in salads or cooked to bring the acid flavor that is enhanced after cooking.

There are three types of Spinach: *Sabóia* Spinach is parched with leaves partially folded and springy texture; Semi-*Sabóia* Spinach, *Sabóia* similar to but less wrinkled, and Baby Spinach, with smooth and flat leaf-shaped blade, ideal for salads due its fine flavor and texture.

Nutritionally the spinach has a low energy and a high vitamin and mineral content, especially of vitamins A, B2, B6, C, E, K and folate and minerals such as iron, magnesium, calcium, potassium and phosphorus. The amount of fiber is still considerable

Raw spinach(100g)																	
Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Lipids (g)	Carbohydrates (g)	Fiber (g)	Vit A (µg)	Vit B2 (mg)	Vit B6 (mg)	Folate (µg)	Vit C (mg)	Vit E (mg)	Vit K (mg)	Magnesium (mg)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Phosphorus (mg)	Potassium ( mg)
22	91,8	2,6	0,9	0,8	2,6	550	0,18	0,17	150	35	1,7	471	54	104	2,4	45	417

Existing essential nutrients such as vitamin K, magnesium and calcium helps to maintain bone health, also important in preventing atherosclerosis due to its high content of vitamin A and C, two important antioxidants, which reduce the action of free radicals by preventing the oxidation of cholesterol on blood vessels. According to a recent study, increased intake of green leafy vegetables is associated with a decreased incidence of Type 2 Diabetes. The results support that green leafy vegetables such as spinach contain high concentrations of  $\beta$ -carotene and vitamin C, polyphenols and antioxidant properties that confer to the organism. However, spinach contain high amounts of oxalate, an anti-nutrient that can interfere with the absorption of calcium obtained through the diet, which is recommended by the inclusion in the diet of foods rich in calcium. Also noteworthy is its content of purines, which excess can increase uric acid levels in circulation and promote the symptoms of hyperuricemia.

**Anexo 43 – Receitas saudáveis: Abril**

## **RECEITAS SAUDÁVEIS - ABRIL**

### ***Entrada: Salada de cogumelos, espinafre e parmesão***

#### **Ingredientes:**

4 pessoas

- 1 molho de espinafres (200g)
- 250 g de cogumelos
- 1 colher de chá de sumo de limão ou de vinagre balsâmico (5 g)
- Pimenta preta q.b.
- 1 colher de sopa de azeite virgem extra
- 60g de queijo parmesão, lascado.



#### **Modo de preparação:**

Lave bem os espinafres, esfarripe-os e retire o excesso de água. Disponha os espinafres em pratos.

Mesmo antes de servir, lamine os cogumelos. Coloque-os numa tigela com o sumo de limão ou o vinagre.

Tempere os cogumelos com pimenta e misture ligeiramente. A seguir, coloque-os em cima dos espinafres. Borrife a salada com azeite, espalhe lascas de queijo parmesão por cima e tempere com pimenta.

#### **Informação nutricional (por dose):**

Calorias (kcal)	98
Proteínas (g)	8,1
Hidratos de carbono (g)	0,74
Lípidos (g)	6,81

### *Sopa de espinafres*

#### Ingredientes (4 pessoas)

- 300 g cenoura
- 1 courgette grande (160 g)
- 2 cebolas médias (200 g)
- 1 dente de alho (3 g)
- 1 molho de espinafres (200g)
- 4 batatas médias
- Azeite virgem q.b.



#### Modo de preparação:

Numa panela coloque as batatas e as cenouras previamente descascadas, lavadas e cortadas as rodelas, a courgette também partida em pedaços, a cebola cortada em gomos e o alho, cubra todos os legumes com água e deixe cozer.

Lave os espinafres. Quando os legumes estiverem cozidos junte metade dos espinafres, deixe ferver e passe a sopa com a varinha de forma a ficar em creme.

Leve novamente ao lume, deixe ferver, junte os restantes espinafres e o azeite, deixe cozer mais um pouco, retire do lume.

#### Informação nutricional (por dose):

Calorias (kcal)	41
Proteínas (g)	2,8
Hidratos de carbono (g)	6,1
Lípidos (g)	0,7

### *Lasanha de espinafres e cogumelos*

Ingredientes: (4 pessoas)

- 250 g de cogumelos brancos, frescos
- 200 g de espinafres
- 6 folhas de lasanha fresca (180 g)
- 2 colheres de sopa de azeite virgem (15 g)
- 150 g de queijo parmesão
- 3 dentes de alho (9 g)
- Salsa q.b.
- Pimenta q.b.



Modo de preparação:

Lave os espinafres, retirando-lhes antes os talos.

Descasque e pique os dentes de alho. Lave os cogumelos.

Coza as lâminas de lasanha em água.

Numa frigideira, com azeite, os alhos em cru, adicione os espinafres e os cogumelos.

Tempere com pimenta e salteia-se em lume médio. Entretanto, unte um pirex, colocando, alternadamente, lâminas de lasanha e o recheio confeccionado. Termine com uma camada de massa. Cobra esta com o queijo previamente ralado e polvilhe com salsa. Vai ao forno a gratinar a 180°C.

Informação nutricional (por dose):

Calorias (kcal)	369
Proteínas (g)	22,0
Hidratos de carbono (g)	33,0
Lípidos (g)	15,9

### *Cannellones de Frango com espinafres*

Ingredientes: (4 pessoas)

- 250 g de cannellonis
- 550g de peito de frango limpo de gorduras
- 1 Cenoura (120 g)
- 200g de espinafres
- 1 Cebola (100 g)
- 2 Dentes de alho (6 g)
- Azeite q.b.
- Pimenta de moinho q.b.
- 200 g de molho bechamel



Modo de preparação:

Numa frigideira coloque os alhos a cebola picada e o azeite.

Pique a carne na picadora e junte ao preparado. Deixe cozinhar 5 minutos e regue com o vinho branco.

Adicione a cenoura em fios e tempere com pimenta.

Deixe cozinhar a carne, lentamente durante 10 minutos e depois junte os espinafres em folhas. Deixe cozinhar mais 5 minutos e recheie os cannellonis com a carne.

Coloque no fundo de um tabuleiro uma camada de bechamel e por cima os cannellonis recheados. Cubra com o bechamel e leve a forno pré aquecido a 180° cerca de 35 minutos.

Informação nutricional (por dose):

Calorias (kcal)	461
Proteínas (g)	37,5
Hidratos de carbono (g)	52,0
Lípidos (g)	19,2

**Anexo 44 – Receitas saudáveis: Maio**

## Receitas Saudáveis – Maio

### Entrada – Morangos com queijo fresco

#### Ingredientes:

- 2 Queijos frescos (150g)
- 200g morangos
- Azeite q.b.
- 1 c. chá de vinagre
- Sal q.b.



#### Modo de Preparação:

1. Lave os morangos. Corte-os em fatias finas.
2. Disponha num tabuleiro alternadamente, uma fatia de queijo e uma fatia de morangos.
3. À parte, coloque no liquidificador, 4 morangos, o azeite, o vinagre e o sal.
4. Sobreponha este molho às fatias.

#### Informação Nutricional (por dose):

Calorias (kcal)	140
Proteínas (g)	8,2
Hidratos de Carbono (g)	2,7
Lípidos (g)	10,3

### Sopa – Sopa fria de Morangos

#### Ingredientes:

- 500g de morangos
- 2 Pacotes de natas light (400ml)
- ¼ de chávena de chá de vinho branco
- Folhas de hortelã para decorar



### **Modo de Preparação:**

1. Lave muito bem os morangos e retire as folhas. Numa tigela, deixe de molho durante 10 minutos. Em seguida, retire os morangos sem escorrer a água.
2. Coloque os morangos lavados, as natas e o vinho branco no liquidificador e bate rapidamente até obter uma mistura homogenia.
3. Retire o creme do liquidificador e distribua em pratos.
4. Enfeite com folhas de hortelã.

### **Informação Nutricional (por dose):**

<b>Calorias (kcal)</b>	239
<b>Proteínas (g)</b>	55
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	10,1
<b>Lípidos (g)</b>	19,8

### **Prato de Peixe – Pescada com Morangos**

(4 pess.)

#### **Ingredientes:**

- 800g de pescada
- 300g de morangos
- 1 requeijão ( 180g)
- Azeite q.b.
- Sal q.b.

#### **Modo de Preparação:**

1. Coza as postas de pescada em água e sal.
2. Desfie o peixe e disponha num tabuleiro.
3. Espalhe por cima do peixe, o requeijão.
4. Acrescente os morangos cortados ao meio por cima.

**Informação Nutricional (por dose):**

Calorias (kcal)	255
Proteínas (g)	39,1
Hidratos de Carbono (g)	5,8
Lípidos (g)	8,2

**Prato de Carne – Bife de Frango com molho de morangos**

(4 pess.)

**Ingredientes:**

- 4 Bifes de frango (400g)
- 250g de morangos
- 2 C. chá de vinagre balsâmico (10g)
- Pimenta q.b.



**Modo de Preparação:**

1. Lave e seque os morangos. Corte em fatias finas. Misture com o vinagre balsâmico e polvilhe com a pimenta moída. Reserve.
2. Cozinhe os bifes numa grelha pré-aquecida. Cubra com o molho de morangos.
3. Acompanhe com batata cozida e salada de pepino.

**Informação Nutricional (por dose):**

Calorias (kcal)	127
Proteínas (g)	24,5
Hidratos de Carbono (g)	3,3
Lípidos (g)	23,2

## Sobremesa – Creme de Iogurte e Morango

### Ingredientes.

- 300g Morangos
- 200g de queijo creme light
- 4 Iogurtes magros de aroma de morango (480g)

### Modo de Preparação.

1. Lave os morangos e corte-os em pedaços.
2. À Parte misture o queijo creme com os iogurtes, envolvendo bem, até que fique uma mistura homogenia.
3. Distribua por taças e leve ao frigorífico.



### Informação Nutricional (por dose):

Calorias (kcal)	207
Proteínas (g)	10,1
Hidratos de Carbono (g)	19,8
Lípidos (g)	9,6

**Anexo 45 – Texto informativo: “morangos”**

## Morangos

De nome científico *Fragaria Vesca* var. *Hortencis*, o morango existe em inúmeras variedades, fácil distinguir pela vivacidade do seu vermelho, com as sementes à superfície e uma coroa de folhas no topo. Antes de ser cultivado, o morango crescia apenas de forma selvagem nos bosques, atualmente as suas formas são híbridas de culturas antepassadas e têm agora um tamanho maior mas mantendo um sabor irresistível.



Comparativamente às restantes frutas, o morango apresenta um conteúdo moderado em hidratos de carbono e um baixo valor energético. Destaca-se o seu teor em vitamina C, ácido fólico e em antioxidantes que fortalecem as defesas do organismo e ajuda a prevenir diversas doenças crónicas como a doença cardiovascular e o cancro. É também rico em minerais, tais como o potássio e o magnésio. O seu teor em fibra é moderado.

<b>Informação Nutricional (por 100g de morango):</b>	
<b>Energia (kcal)</b>	<b>29</b>
<b>Água (g)</b>	<b>90,1</b>
<b>Proteína (g)</b>	<b>0,6</b>
<b>Gordura (g)</b>	<b>0,4</b>
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	<b>5,3</b>
<b>Fibra (g)</b>	<b>2,0</b>
<b>Caroteno (µg)</b>	<b>26</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>47</b>
<b>Ácido Fólico (µg)</b>	<b>47</b>
<b>Potássio (mg)</b>	<b>138</b>
<b>Magnésio (mg)</b>	<b>10</b>

Devidos à riqueza em antioxidantes, como a vitamina C, ácido fólico e fitonutrientes, o morango é uma forma agradável e saborosa de fortalecer as defesas do organismo e prevenir diversas doenças crónicas como a doença cardiovascular e o cancro. O

O seu teor em potássio e em água apresenta um leve efeito diurético, o qual poderá ser benéfico para pessoas que fazem retenção corporal de líquidos, ou em casos de hiperuricemia (níveis de ácido úrico elevados no sangue) e de hipertensão arterial. Contudo um vasto número de

peçoas apresenta reações alérgicas aos morangos, que passam por irritação da pele, inchaço da boca e garganta e dores de cabeça.

Os morangos são muito perecíveis, ou seja rapidamente perdem as suas qualidades nutricionais e desenvolvimento microbiano acelerado, devendo ser comprados poucos dias antes de serem consumidos. Como conselho de compra sugerimos escolher aqueles com uma consistência firme, de cor vermelho vivo, sem mazelas ou partes deterioradas. Normalmente, os morangos de tamanho médio são mais saborosos em comparação com os de tamanho grande. Se optar por morangos pré-embalados, verifique se não estão demasiado compactados, pois deste modo atrasa a deterioração. Os morangos devem ser conservados no frigorífico logo após a sua compra e durante 1 a 2 dias.

### Bibliografia:

Morango. 2013. Disponível em:[[www.nestle.pt/saboreiaavida/alimentacao/alimentos/pages/morango.aspx](http://www.nestle.pt/saboreiaavida/alimentacao/alimentos/pages/morango.aspx)]

Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Tabela de Composição dos Alimentos. 2007. 1ªed. Lisboa: INSA

**Anexo 46 – Texto informativo: “Água”**

## Água

A água representa entre 60 e 70 % do peso corporal e é indispensável a todas as funções do organismo.

É responsável pelo controlo da temperatura corporal, ajuda na manutenção do volume vascular e possibilita as reacções enzimáticas envolvidas na digestão, transporte absorção, e metabolismo. Transporta substâncias, como os nutrientes e oxigénio, para as células. Uma hidratação correcta garante uma pele saudável, regula o trânsito intestinal e a função renal, mantém a função articular e permite a optimização de muitas outras funções, contribui globalmente para o bem – estar.



A ingestão diária de água deve compensar as perdas de fluídos que ocorrem através da excreção urinária, transpiração e respiração para manter um equilíbrio hídrico fundamental ao bom funcionamento do organismo.

	Água total (l)	Bebidas	
		Litros	Copos aprox.
0 – 6 meses	0,7 <sup>*</sup>	-	-
7 – 12 meses	0,8 <sup>#</sup>	0,6 <sup>§</sup>	3 <sup>§</sup>
1 – 3 anos	1,3	0,9	4
4 – 8 anos	1,7	1,2	5
<b>Sexo masculino</b>			
9 – 13 anos	2,4	1,8	8
14 – 18 anos	3,3	2,6	11
>19 anos	3,7	3,0	13
<b>Sexo feminino</b>			
9 – 13 anos	2,1	1,6	7
14 – 18 anos	2,3	1,8	8
>19 anos	2,7	2,2	9

Água total = água proveniente dos alimentos e de todas as bebidas, incluindo a água. Bebidas = todas as bebidas, incluindo a água. \* referente somente ao leite materno. # referente ao leite materno, alimentos e bebidas. § total de líquidos, inclui as fórmulas, sumos e água.

Beba água regularmente durante o dia para se manter hidratado, visto que a sensação de sede só se desenvolve quando os níveis de hidratação do organismo atingem valores abaixo do necessário para manter uma função óptima. Existem grupos de pessoas mais vulneráveis à desidratação, como as crianças, idosos, grávidas e atletas. Estas devem ter especial cuidado em beber água frequentemente mesmo que não sintam sede.

A prática de actividade física e o calor aumentam as perdas de água, pelo que deverá ter o cuidado de, pelo menos, repor as perdas. Um consumo inadequado de água pode levar a um estado de desidratação, cujos sintomas são dores de cabeça, cansaço e perda de concentração

Existem vários tipos de água engarrafada, a “água de nascente” é uma água subterrânea que brota naturalmente para a superfície e tem características que a tornam adequada ao consumo humano no seu estado natural, a “água mineral natural” é uma água captada do subsolo com uma composição química estável e que, sem qualquer tratamento, é própria para o consumo humano. A água da torneira é também própria para o consumo humano.

<b>Água Mineral Natural (100g)</b>								
<b>Energia (kcal)</b>	<b>Água (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Lipídios (g)</b>	<b>Hidratos de carbono (g)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>	<b>Magnésio (mg)</b>	<b>Potássio (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>
0	99,9	0	0	0	0,2	0,1	0,1	0,7

A água mineral não tem energia nem macronutrientes. É somente constituída por água e quantidades pequenas de alguns minerais, como cálcio, magnésio, potássio, sódio..

Existem outras fontes de água que contribuem para a satisfação das necessidades hídricas do organismo e incluem, principalmente, os hortícolas, as frutas, a sopa e o leite. Os sumos de fruta naturais sem adição de açúcar, as infusões de ervas e o chá são outras boas fontes de água que poderá incorporar na sua alimentação.

Bibliografia:

- Trumbo P, Schlicker S, Yates AA, Poos M. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. J Am Diet Assoc. 2002 Nov;102(11):1621-30
- Água. 2013. Disponível em: <http://www.nestle.pt/SaboreiaaVida/Alimentacao/alimentos/Pages/Agua.aspx>
- Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Tabela de Composição dos Alimentos. 2007. 1ªed. Lisboa: INSA

**Anexo 47 – Congresso – Influências Nutricionais na Prevenção das Doenças  
Cardiovasculares**

## CONGRESSO

# INFLUÊNCIAS NUTRICIONAIS NA PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

**Kyolic**  
Aged Garlic Extract®

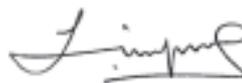
Exmo(a) Senhor(a)

Foi com o maior prazer que contámos com a sua participação no Congresso **INFLUÊNCIAS NUTRICIONAIS NA PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES** no dia 21 de março, na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, em Lisboa, onde estiveram presentes **Ana Abreu** (Médica cardiologista do CHLC-HSMarta); **Ana Catarina Moreira** (Mestre em Nutrição Clínica da ESTeSL); **Sérgio Veloso** (mestre em Biologia Humana); **Pedro Carrera Bastos** (Mestre em Nutrição Humana); **Filomena Trindade** (Pós-graduada na associação Anti-Aging, da Universidade do Sul da Flórida, em Medicina Regenerativa e Funcional); **Matthew Budoff** (Graduado "cum laude" pela Universidade da Califórnia, Riverside, Cardiologista e Director de Tomografia cardíaca computadorizada, no Harbor-UCLA - EUA)

*21 de março de 2013*



Dr. Custódio César



Prof. Lino Mendes



**Anexo 48 – Certificado Congresso: XII Congresso de Nutrição e Alimentação**

