

DISTRIBUIÇÃO E UTILIZAÇÃO ADEQUADA DE CABAZES ALIMENTARES

OBJETIVOS

1. Sensibilizar as instituições responsáveis pela distribuição dos cabazes alimentares para a importância de garantir a segurança e qualidade nutricional dos cabazes alimentares
2. Capacitar para a elaboração e utilização de cabazes alimentares nutricionalmente adequados
3. Capacitar para a utilização de respostas complementares à distribuição dos cabazes alimentares
4. Adquirir competências na área da alimentação saudável
5. Alertar para a importância da higiene e segurança alimentar
6. Assegurar a distribuição de cabazes alimentares seguros e nutricionalmente adequados

FINANÇAS, ADMINISTRAÇÃO INTERNA, EDUCAÇÃO, SAÚDE, ECONOMIA, AGRICULTURA, FLORESTAS E DESENVOLVIMENTO RURAL E MAR

Gabinetes do Ministro da Agricultura, Florestas e Desenvolvimento Rural, da Ministra do Mar, dos Secretários de Estado dos Assuntos Fiscais, das Autarquias Locais, da Educação, Adjunto e da Saúde e Adjunto e do Comércio e das Secretárias de Estado da Indústria e do Turismo.



Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável

Despacho n.º 11418/2017

O XXI Governo Constitucional, no seu programa para a saúde, estabelece como prioridade promover a saúde através de uma nova ambição para a Saúde Pública defendendo que a obtenção de ganhos em saúde

Diário da República, 2.ª série — N.º 249 — 29 de dezembro de 2017

29597

16 — Incentivar e alargar o âmbito de aplicação das boas práticas relacionadas com as orientações para os refeitórios escolares da DGE no âmbito dos concursos para aquisição de serviços de fornecimento de refeições escolares.

17 — Incentivar as empresas do setor agroalimentar a reduzir o tamanho das porções dos alimentos e bebidas pré-embalados.

18 — Incentivar a restauração a disponibilizar ementas adaptadas para as patologias mais prevalentes.

19 — Alargar as políticas de limitação do volume e oferta dos pacotes de açúcar individuais à totalidade dos agentes económicos responsáveis pela refinação e distribuição do açúcar.

20 — Incentivar a restauração a evitar a disponibilização de bebidas açucaradas na modalidade «free refill».

Eixo 2: Melhorar a qualidade e acessibilidade da informação disponível ao consumidor, de modo a informar e capacitar os cidadãos para escolhas alimentares saudáveis

Pretende-se neste eixo estratégico identificar atividades/iniciativas que

preparação e confeção de alimentos e do melhor conhecimento do ciclo de produção dos alimentos.

3 — Melhorar a qualificação dos profissionais dos serviços de ação social na área da alimentação saudável, em particular dos que contactam com populações com baixos níveis de rendimento e literacia e que são responsáveis pela gestão de programas de distribuição de alimentos.

4 — Melhorar a qualificação dos profissionais da área do turismo e restauração na área dos hábitos alimentares saudáveis, em particular no que diz respeito aos riscos do consumo excessivo de sal, açúcar e ácidos gordos *trans*.

5 — Promover iniciativas que valorizem o conhecimento sobre o valor nutricional de alimentos estratégicos e característicos presentes na Roda da Alimentação Mediterrânica, nomeadamente pescado, hortofrutícolas, azeite, pão, leguminosas e produtos lácteos.

6 — Promover iniciativas que valorizem o consumo de proximidade e de raças/variedades autóctones e de alimentos típicos da Dieta Mediterrânica. Deverão em particular ser valorizadas ervas aromáticas e/ou especiarias, como substitutos do sal e a salicórnia como alternativa ao sal.

PROGRAMA

1. Insegurança Alimentar

- definição de Insegurança Alimentar
- prevalência de Insegurança Alimentar em Portugal
- insegurança alimentar e impacto na saúde

2. Programas de apoio alimentar: a necessidade de melhorar a qualidade nutricional

3. Composição dos cabazes alimentares no âmbito do FEAC

4. Estratégias de intervenção locais para complementar a oferta alimentar do FEAC

5. Educação alimentar como medida de acompanhamento aos programas de apoio

6. Higiene e Segurança Alimentar

1. INSEGURANÇA ALIMENTAR



SEGURANÇA ALIMENTAR

Segurança Alimentar

“é uma situação que existe quando todas as pessoas, em qualquer momento, têm **acesso físico, social e económico a alimentos suficientes, seguros e nutricionalmente adequados**, que permitam satisfazer as suas necessidades nutricionais e as preferências alimentares para uma vida ativa e saudável”

(The State of Food Insecurity in the World, 2001)

SEGURANÇA ALIMENTAR



CARACTERÍSTICAS INDIVIDUAIS

- Nível de escolaridade, rendimento,
- Condições socio económicas dos indivíduos / agregados familiares
- Literacia em alimentação e saúde
- Capacidade de preparação/ confeção de refeições

REDES DE APOIO SOCIAL

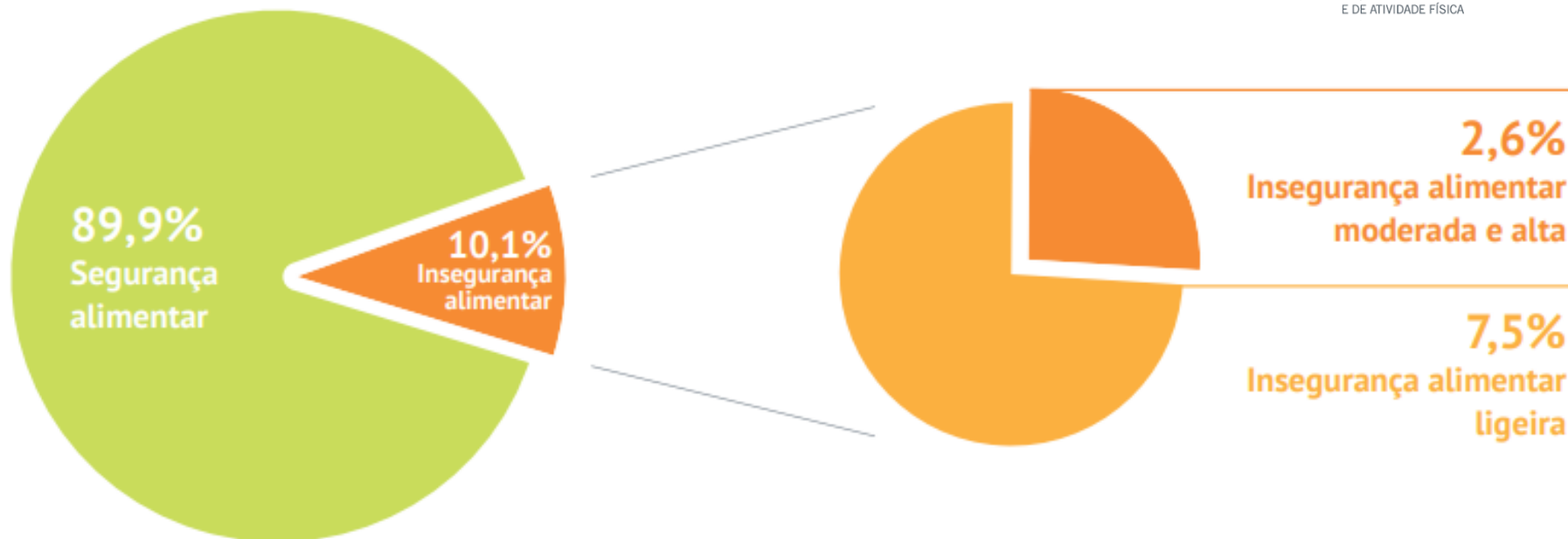
- Família / amigos
- Instituições públicas e privadas inseridas na comunidade local

INSEGURANÇA ALIMENTAR EM PORTUGAL



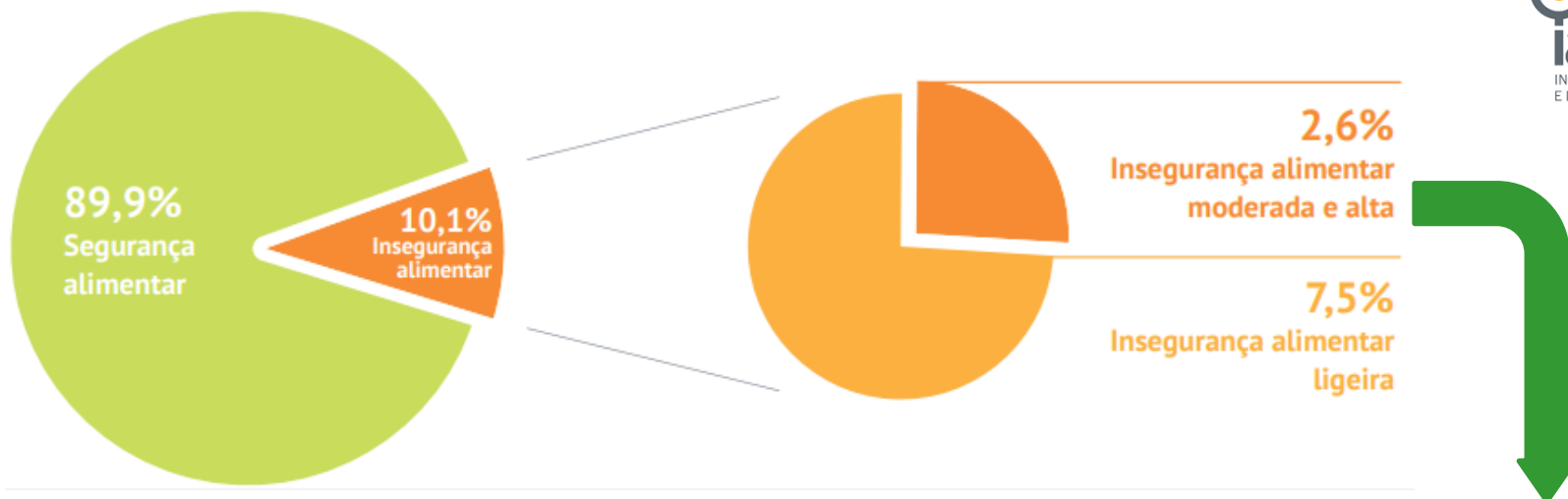
INSEGURANÇA ALIMENTAR EM PORTUGAL

Prevalência de Insegurança alimentar, para o total nacional



https://ian-af.up.pt/sites/default/files/IAN-AF_%20Relato%CC%81rio%20Resultados_v1.5.pdf

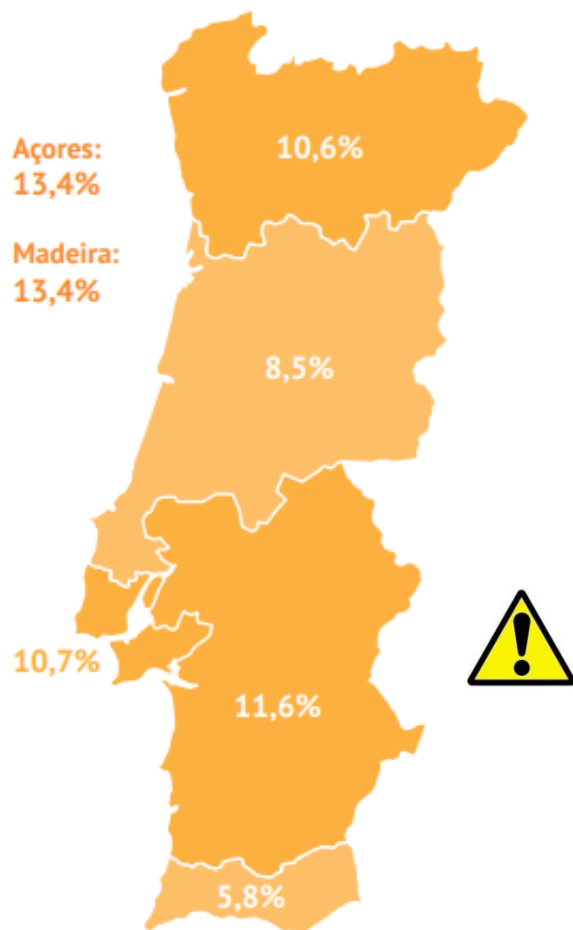
INSEGURANÇA ALIMENTAR EM PORTUGAL



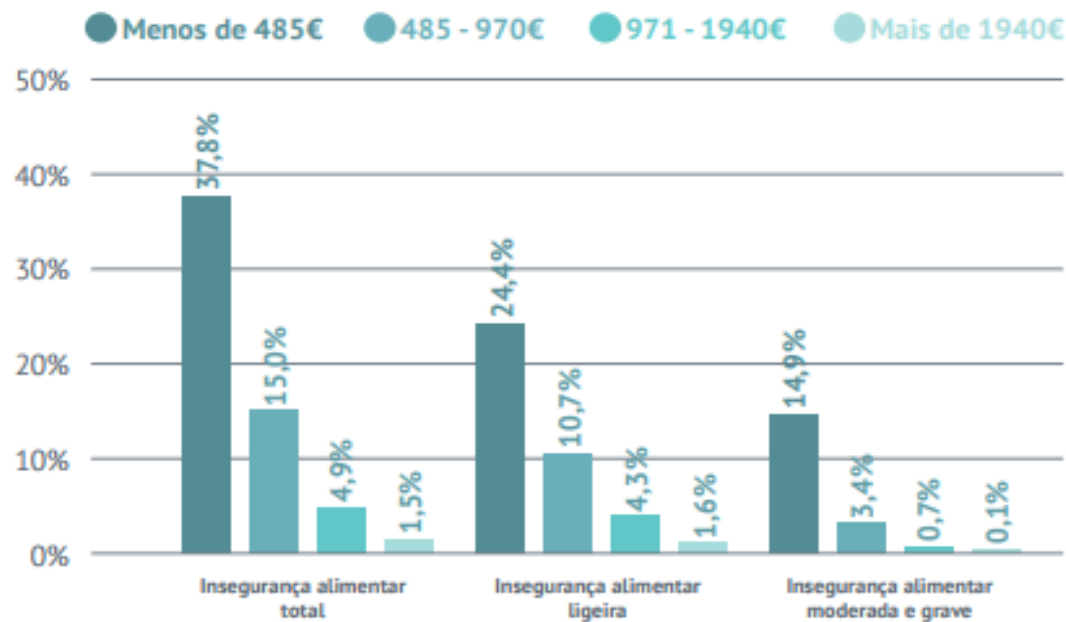
- 97,2% receio de que a comida acabasse antes de terem dinheiro para comprar mais
- 94,2% não conseguir comprar alimentos para fazer refeições completas e saudáveis
- 92,3% reportaram que um adulto comeu menos ou deixou de comer porque não havia dinheiro suficiente para comer
- 95,3% reportaram terem comido menos do que deveriam porque não havia dinheiro suficiente para comer
- 64,0% reportaram terem sentido fome mas não terem comido porque não tinham dinheiro suficiente para comer
- 48,8% reportaram terem perdido peso porque não tinham dinheiro suficiente para comer

INSEGURANÇA ALIMENTAR EM PORTUGAL

Distribuição espacial (por região NUTS II)
da prevalência de Insegurança Alimentar



Prevalência de Insegurança Alimentar, por classes de rendimento



Em 2015-2016, 10% das famílias em Portugal experimentaram insegurança alimentar, ou seja, tiveram dificuldade, durante este período, de fornecer alimentos suficientes a toda a família, devido à falta de recursos financeiros; a maioria destas famílias tem menores de 18 anos. Existem disparidades por região nas prevalências de insegurança alimentar padronizadas para sexo e idade, mais elevadas nas Regiões Autónomas e com situações de maior severidade no Alentejo.

INSEGURANÇA ALIMENTAR EM PORTUGAL

SOCIEDADE

Uma em cada cinco famílias portuguesas em insegurança alimentar



03.02.2017 às 12h00



Uma em cada cinco famílias em Portugal encontra-se em situação de insegurança alimentar por não ter acesso a uma alimentação saudável e por receio de não ter o que comer por motivos financeiros.

Estes dados resultam de um projeto de investigação da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa realizado em 2015 e 2016.

Tendo por base um inquérito nacional sobre insegurança alimentar aplicado a mais de 5.600 adultos representativos da população portuguesa, os investigadores concluíram que 19,3% das famílias referiram estar numa situação de insegurança alimentar.

Os resultados sugerem também que a insegurança alimentar surge associada a piores condições do estado de saúde.

As pessoas em insegurança alimentar exibiram ainda uma menor adesão ao padrão alimentar mediterrâneo, recorrendo menos ao azeite como principal fonte de gordura, consumindo menos fruta e hortícolas e preferindo as carnes vermelhas e processadas.

Food Insecurity Is Associated with Low Adherence to the Mediterranean Diet and Adverse Health Conditions in Portuguese Adults



Maria João Gregório^{1,2,3,4†}, Ana M. Rodrigues^{1,4,5,6†}, Pedro Graça^{2,3}, Rute Dinis de Sousa^{1,4}, Sara S. Dias^{1,4,7}, Jaime C. Branco^{1,4,5,8} and Helena Canhão^{1,4,5,9,10*}

	Food secure n = 4,151	Food insecure n = 1,380	Crude OR (95% IC)	p-Value	Adjusted OR (95% IC)*	p-Value
Gender						
Female	2,506 (49.82%)	1,033 (63.96%)	1.79 (1.40–2.28)	0.000	1.73 (1.37–2.18)	0.000
Age group						
18–29	320 (17.31%)	30 (7.65%)	1		1	
30–39	492 (20.7%)	106 (13.41%)	1.47 (0.60–3.58)	0.401	1.67 (0.73–3.82)	0.244
40–49	782 (18.0%)	256 (19.82%)	2.49 (1.06–5.88)	0.037	2.28 (1.05–4.97)	0.038
50–59	785 (14.28%)	345 (22.95%)	3.64 (1.54–8.60)	0.003	2.42 (1.10–5.33)	0.028
60–69	805 (13.61%)	288 (14.42%)	2.40 (1.01–5.67)	0.046	1.23 (0.56–2.69)	0.613
70–74	347 (6.04%)	128 (8.80%)	3.30 (1.23–8.82)	0.018	1.67 (0.69–4.01)	0.254
≥75	620 (10.07%)	227 (12.94%)	2.91 (1.23–6.88)	0.015	1.30 (0.61–2.81)	0.497
Education level						
>12 years	966 (28.04%)	72 (7.56%)	1		1	
10–12 years	862 (27.01%)	174 (20.69%)	2.84 (1.64–4.93)	0.000	3.10 (1.89–5.07)	0.000
5–9 years	795 (18.61%)	307 (23.86%)	4.75 (2.98–7.57)	0.000	4.35 (2.75–6.90)	0.000
0–4 years	1,513 (26.35%)	809 (47.87%)	6.74 (4.33–10.49)	0.000	7.11 (4.49–11.26)	0.000
NUTS II						
Norte	1,243 (36.44%)	388 (36.94%)	1		1	
Centro	819 (23.22%)	241 (23.25%)	0.99 (0.74–1.31)	0.934	1.01 (0.75–1.36)	0.958
Lisboa	908 (25.67%)	200 (21.08%)	0.81 (0.57–1.16)	0.249	1.03 (0.67–1.57)	0.891
Alentejo	243 (7.13%)	71 (7.70%)	1.07 (0.73–1.56)	0.745	1.06 (0.72–1.56)	0.772
Algarve	127 (3.53%)	48 (4.24%)	1.19 (0.75–1.87)	0.467	1.27 (0.79–2.02)	0.321
Azores	430 (1.91%)	216 (3.2%)	1.66 (1.23–2.25)	0.001	1.57 (1.12–2.20)	0.009
Madeira	381 (2.10%)	216 (3.57%)	1.68 (1.20–2.35)	0.003	1.94 (1.32–2.85)	0.001

Food Insecurity Is Associated with Low Adherence to the Mediterranean Diet and Adverse Health Conditions in Portuguese Adults



Maria João Gregório^{1,2,3,4†}, Ana M. Rodrigues^{1,4,5,6†}, Pedro Graça^{2,3}, Rute Dinis de Sousa^{1,4}, Sara S. Dias^{1,4,7}, Jaime C. Branco^{1,4,5,8} and Helena Canhão^{1,4,5,9,10*}

Single-parent family	183 (4.58%)	102 (6.84%)	1.24 (1.04–1.48)	0.016	1.16 (0.96–1.40)	0.114
Employment status						
Employed full-time	1,870 (53.27%)	360 (32.21%)	1	–	–	–
Employed part-time	134 (4.09%)	54 (3.60%)	1.46 (0.91–2.34)	0.121	–	–
Domestic worker	265 (3.95%)	182 (8.14%)	3.41 (2.46–4.72)	0.000	–	–
Unemployed	299 (9.43%)	201 (18.74%)	3.28 (1.98–5.45)	0.000	–	–
Student	79 (3.63%)	8 (0.95%)	0.43 (0.19–1.01)	0.000	–	–
Temporarily work disabled	64 (1.19%)	50 (3.33%)	4.63 (2.71–7.89)	0.053	–	–
Retired	1,434 (24.44%)	523 (33.04%)	2.24 (1.74–2.88)	0.000	–	–
Employment status						
Employed full-time/student/temporarily work disabled/retired	3,447 (82.52%)	941 (69.53%)	1	–	1	–
Unemployed/employed part-time/domestic worker	698 (17.48%)	437 (30.47%)	2.07 (1.50–2.85)	0.000	1.68 (1.23–2.30)	0.001
Income perception						
Living comfortably in the present income	988 (27.41%)	29 (3.29%)	1	–	1	–
Living in the present income	2,015 (48.93%)	253 (19.13%)	3.25 (1.87–5.65)	0.000	2.70 (1.49–4.91)	0.001
Finding difficult in the present income	924 (19.80%)	620 (46.66%)	19.61 (11.32–33.96)	0.000	14.17 (7.75–25.91)	0.000
Finding it very difficult in the present income	200 (3.85%)	471 (30.91%)	66.80 (37.03–120.49)	0.000	45.35 (23.98–85.76)	0.000

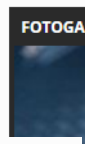
INSEGURANÇA ALIMENTAR EM PORTUGAL

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Mais pobres abandonam dieta mediterrânica

23 DE FEVEREIRO DE 2018 - 06:54

Estudo revela que padrão de alimentação típico de Portugal durante décadas é cada vez mais uma comida de quem pode pagar.



Nuno Guedes



PARTILHAR

COMENTAR

A alimentação mais saudável e histórica em países como Portugal, a dieta mediterrânica, classificada pela UNESCO desde 2013 como Património Imaterial da Humanidade, é menos comum, quase rara, entre os portugueses mais pobres.

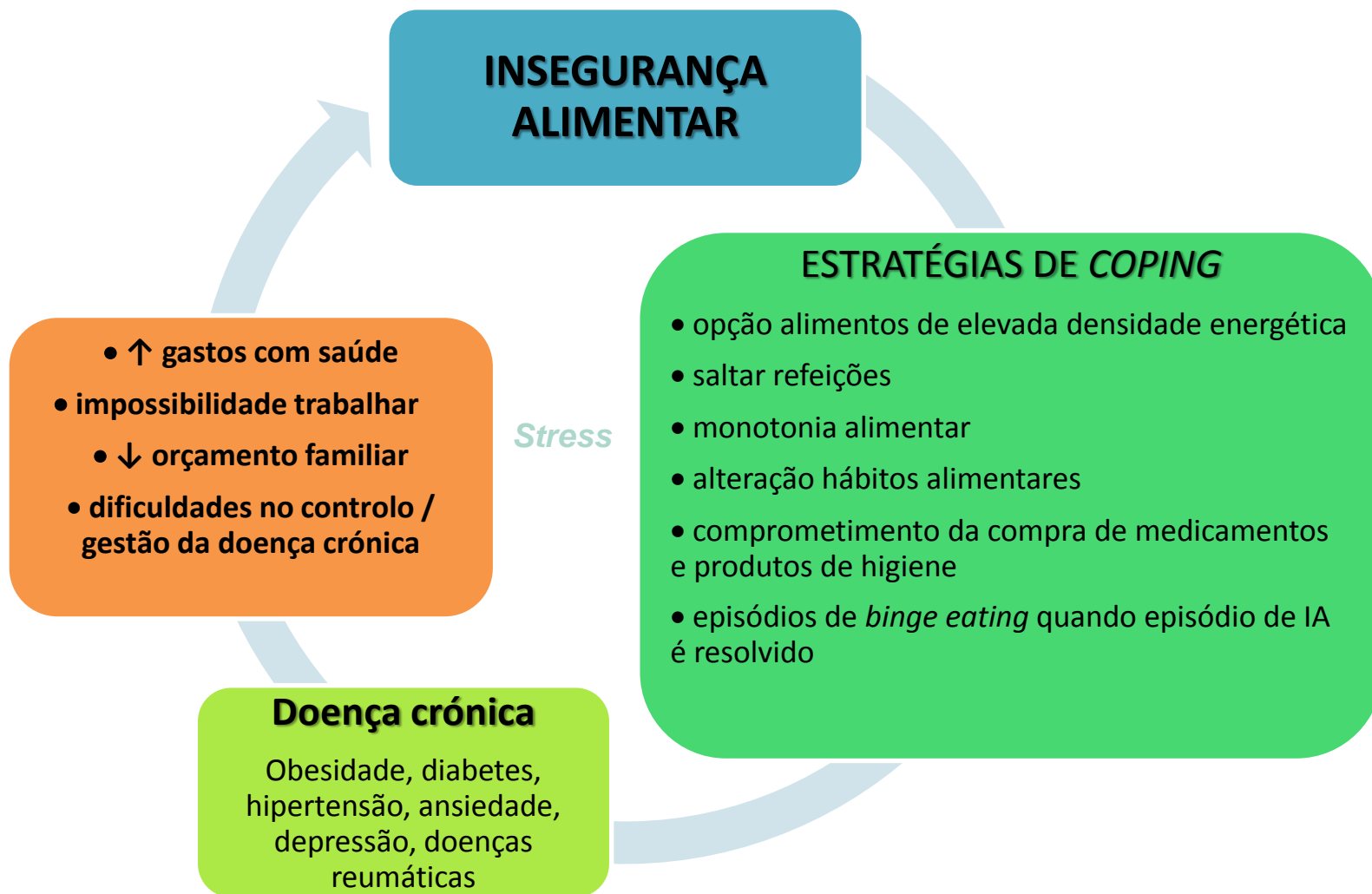
A conclusão é de um estudo agora publicado na revista científica *Frontiers of Public Health* que alerta para os problemas acrescidos de saúde de quem está na base da pirâmide social e económica.

Recorde-se que durante muitas décadas do século XX a dieta mediterrânica foi a alimentação comum dos mais pobres do país, mas como explica Pedro Graça, diretor do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, hoje está sobretudo acessível a quem tem mais dinheiro.

A dieta mediterrânica inclui produtos como o azeite, grão, muito pouca carne vermelha, mas peixe e marisco, queijos (e pouco leite), com bastantes vegetais, legumes e frutos secos. Alimentos que vários estudos revelam que levam a menos doenças cardiovasculares e cancro que noutras partes do mundo.

O estudo revela, por exemplo, que a população portuguesa mais pobre que sofre daquilo que os especialistas identificam como 'insegurança alimentar' (mais dificuldades em comprar comida) consome menos azeite, come menos fruta, peixe, mas, pelo contrário, compra mais carnes vermelhas, hambúrgueres e salsichas.

INSEGURANÇA ALIMENTAR E IMPACTO NA SAÚDE



INSEGURANÇA ALIMENTAR E IMPACTO NA SAÚDE

Escolhas alimentares vs nível socioeconómico

Does social class predict diet quality?¹⁻³

Nicole Darmon and Adam Drewnowski

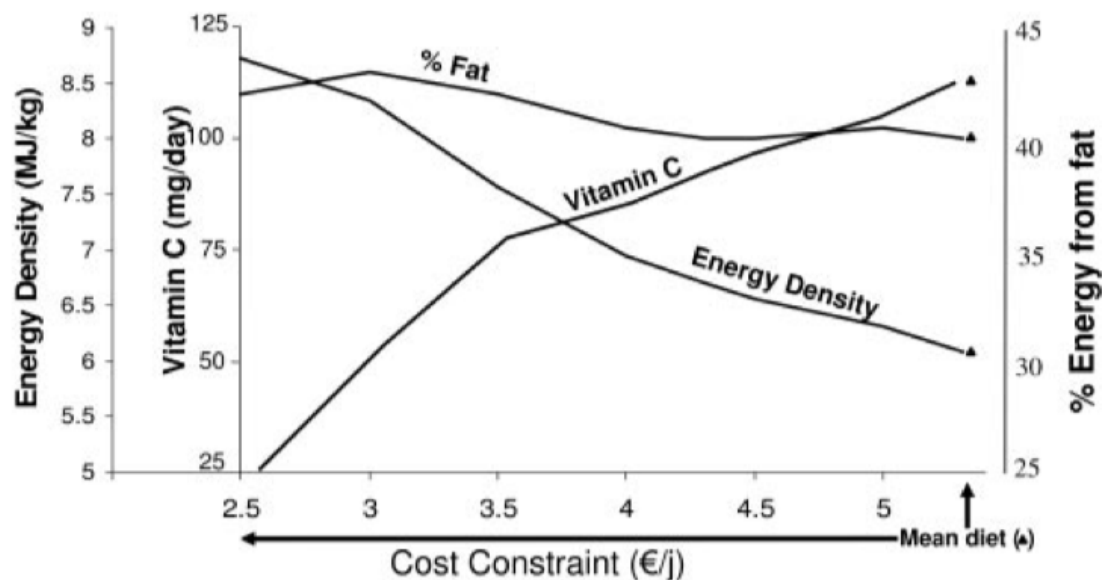


FIGURE 2. Impact of a cost constraint on the energy density, the vitamin C content, and the lipid content of diets modeled by linear programming. Adapted from reference 131.

Darmon, N. Drewnowski A (2008) Does social class predict diet quality? Am J Clin Nut. 87, 1107-1117.

INSEGURANÇA ALIMENTAR E IMPACTO NA SAÚDE

Escolhas alimentares vs nível socioeconómico

Outros fatores para a escolha de alimentos densamente energéticos:

- Preferência por alimentos conforto em situações de stress/ insegurança alimentar
- Durabilidade dos alimentos processados
- Desconhecimento de recomendações alimentares
- Baixa aceitação para experimentação de outros sabores (hortícolas/frutos)
- Baixas competências culinárias, podendo estar relacionadas com condições habitacionais

2.PROGRAMAS DE APOIO ALIMENTAR

Necessidade de melhorar a
qualidade nutricional

2. PROGRAMAS DE APOIO ALIMENTAR

Objetivo geral:

Promover o acesso a alimentos por parte da população em maior vulnerabilidade socioeconómica

2. PROGRAMAS DE APOIO ALIMENTAR

PROGRAMA COMUNITÁRIO DE AJUDA ALIMENTAR A CARENCIADOS - PCAAC

”... é uma ação anualmente promovida pela Comissão Europeia e que adota um plano de atribuição de recursos aos Estados-Membros, para o fornecimento e distribuição de géneros alimentícios provenientes das existências de intervenção a favor das pessoas mais necessitadas da União Europeia...”

Fonte: Segurança Social

2. PROGRAMAS DE APOIO ALIMENTAR

Períodos de distribuição de alimentos no âmbito do PCAAC entre 2008 e 2013

2008/ 2009/2010/ 2011– Fase única

1ª entrega – 60% da totalidade dos produtos – Set 2008

2ª entrega – 40% da totalidade dos produtos – Nov 2008

2012 - 2 fases

1ª Fase - 60% da totalidade dos produtos

1ª entrega – Abril/Maio | 2ª entrega – setembro

2ª fase - 40% da totalidade dos produtos

1ª entrega – Setembro | 2ª entrega - Novembro

2013 – 2 fases

1ª fase: 60% da totalidade dos produtos- Maio/Junho

2ª fase: 40% da totalidade dos produtos – Setembro/Novembro

Fonte: Relatórios Globais de Execução 2008 -2013

2. PROGRAMAS DE APOIO ALIMENTAR

Composição alimentar do PCAAC entre 2008 e 2013

	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Arroz	●	●	●	●	●	●
Cotovelos	●	●	●	●	●	●
Massa Pevide	●	●	●	●	●	●
Macarrão	●	●	●	●		
Massa Bolonhesa				●		
Esparguete	●	●	●	●	●	●
Farinha	●		●	●		

Fonte: Relatórios Globais de Execução 2008 -2013

2. PROGRAMAS DE APOIO ALIMENTAR

Composição alimentar do PCAAC entre 2008 e 2013

	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Cereal PA	●	●	●	●	●	
Farinha - Papa Láctea		●	●	●	●	●
Sobremesa de Arroz com Leite		●	●	●		
Bolacha Maria	●	●	●	●	●	
Bolacha (não especificado)						●
Bolacha Água e Sal	●	●	●	●	●	
Tostas				●	●	●

Fonte: Relatórios Globais de Execução 2008 -2013

2. PROGRAMAS DE APOIO ALIMENTAR

Composição alimentar do PCAAC entre 2008 e 2013

	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Leite UHT		●	●	●	●	●
Leite achocolatado UHT		●	●	●		
Leite em pó	●	●	●	●		
Queijo - porções individuais	●	●	●	●		
Queijo - doses individuais	●		●			
Queijo Fundido Fatiado	●	●	●	●		
Queijo (não especificado)					●	●
Sobremesa queijo natural c/morango		●	●			
Sobremesa láctea				●		
Creme de Baunilha	●	●	●			
Creme de Chocolate	●					

Fonte: Relatórios Globais de Execução 2008 - 2013

2. PROGRAMAS DE APOIO ALIMENTAR

Composição alimentar do PCAAC entre 2008 e 2013

	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Manteiga	●	●	●	●	●	●
Azeite					●	●
Óleo						●
Açúcar	●	●	●		●	●
Compota de morango		●				
Marmelada						●

Fonte: Relatórios Globais de Execução 2008 -2013

2. PROGRAMAS DE APOIO ALIMENTAR

Composição alimentar do PCAAC entre 2008 e 2013

	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Salsichas					●	●
Feijão					●	●
Grão						●
Atum					●	●
Sardinha						●
Tomate					●	●

Fonte: Relatórios Globais de Execução 2008 -2013

2. PROGRAMAS DE APOIO ALIMENTAR

PROGRAMA COMUNITÁRIO DE AJUDA ALIMENTAR A CARENCIADOS - PCAAC

- Sem distribuição de fruta, produtos hortícolas e frutos secos;
- Distribuição ↓ de peixe, leguminosas e azeite
- Distribuição ↑ de alimentos ricos em gorduras e açúcares
- Oferta alimentar muito condicionada por excedentes
- Distribuição concentrada em períodos específicos do ano



**NECESSIDADE DE MELHORAR A OFERTA ALIMENTAR E QUALIDADE
NUTRICIONAL DO PROGRAMA**

2. PROGRAMAS DE APOIO ALIMENTAR

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL

Dutch food bank recipients have poorer dietary intakes than the general and low-socioeconomic status Dutch adult population

J. E. Neter¹ · S. C. Dijkstra¹ · A. L. M. Dekkers² · M. C. Ocké² · M. Visser^{1,3} · I. A. Brouwer¹

I. A maioria dos recetores do BA Holandês têm um consumo de:

- FIBRA, FRUTA, VEGETAIS E PEIXE – inferior às recomendações
- GORDURAS SATURADAS – superior às recomendações
- ENERGIA, FIBRA, FRUTA, VEGETAIS e PEIXE – inferior à população holandesa no geral



Neter JE, Dijkstra SC, Dekkers ALM *et al.* (2017) Dutch food bank recipients have poorer dietary intakes than the general and low-socioeconomic status Dutch adult population. *European journal of nutrition.*

2. PROGRAMAS DE APOIO ALIMENTAR

CABAZ DE ALIMENTOS

COMO MELHORAR A QUALIDADE NUTRICIONAL?



Fonte: Associação Partilha Constante

- Reforço do consumo de fibras alimentares através da distribuição de hortícolas/frutas em boas condições higio-sanitárias
- Desinvestimento na distribuição de alimentos ricos em açúcares e gorduras adicionadas
- Promoção da utilização de azeite
- Aumentar a oferta e a variedade de produtos que constituem uma fonte proteica



Estratégia integrada para a promoção da alimentação saudável

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

Lactícínios	Leite meio-gordo (1L) Queijo flamengo curado meio-gordo (meia bola - 700g)
Cereais	Arroz extra longo carolino (1 Kg) Massa (esparguete - pacotes de 500g) Cereais de pequeno - almoço (corn flakes sem açúcar 500g)
Leguminosas	Grão-de-bico cozido enlatado (800g) Feijão encarnado cozido enlatado (800g)
Carnes, pescado	Frango congelado (1Kg) Pescada congelada nº3 Sardinhas em óleo vegetal (120g) Atum em posta em óleo vegetal (110g)
Hortícolas	Tomate pelado enlatado inteiro (lata de 780g) Mistura de vegetais para preparação de sopa ultracongelada Brócolos ultracongelados Espinafres ultracongelados
Gorduras	Azeite (750 ml) Creme vegetal
Outros produtos	Marmelada (400g)



3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

Cereais de pequeno-almoço

- Cereais de pequeno-almoço à base de flocos de milho;
- ≤ 8 g de açúcar por 100 g de cereais.



	Valor Energético (Kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares (g)
Pão de trigo (50g)	145	28,7	1,1
Flocos de milho tipo “corn flackes” Porção = 30g	112,2	24,3	1,9
Cereais tipo “Estrelitas” Porção = 30g	124,2	23,9	10,2
Cereais tipo “Chocapic” Porção = 30g	117,9	22,8	11,1

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

Cabaz	De Out. a Nov. 2017	Dezembro 2017	Janeiro 2018	Fevereiro 2018
18 produtos	12 produtos	11 produtos	12 produtos	15 produtos
Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Queijo Curado	Queijo Curado	Queijo Curado	Queijo Curado	Queijo Curado
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Esparguete	Esparguete	Esparguete	Esparguete	Esparguete
Feijão encarnado enlatado	Feijão encarnado enlatado	Feijão encarnado enlatado	Feijão encarnado enlatado	Feijão encarnado enlatado
Grão-de-bico enlatado	Grão-de-bico enlatado	Grão-de-bico enlatado	Grão-de-bico enlatado	Grão-de-bico enlatado
Frango congelado	Frango congelado	Frango congelado	Frango congelado	Frango congelado
Pescada congelada	Pescada congelada	Pescada congelada	Pescada congelada	Pescada congelada
Tomate pelado enlatado	Tomate pelado enlatado	Tomate pelado enlatado	Tomate pelado enlatado	Tomate pelado enlatado
Creme Vegetal	Creme Vegetal	Creme Vegetal	Creme Vegetal	Creme Vegetal
Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada
Azeite	Azeite	-	-	-
Atum em lata	-	-	Atum em lata	Atum em lata
Sardinha em lata	-	-	-	Sardinha em lata
Brócolos congelados	-	-	-	Brócolos congelados
Espinafres congelados	-	-	-	Espinafres congelados
Mistura vegetais congelados	-	-	-	-
Cereais de peq. almoço	-	-	-	-

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

N.º Destinatários Finais elegíveis	63.115
N.º Destinatários Finais que receberam géneros alimentares	48.821
Toneladas de géneros alimentares distribuídos	1.512

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

Porquê estas quantidades?

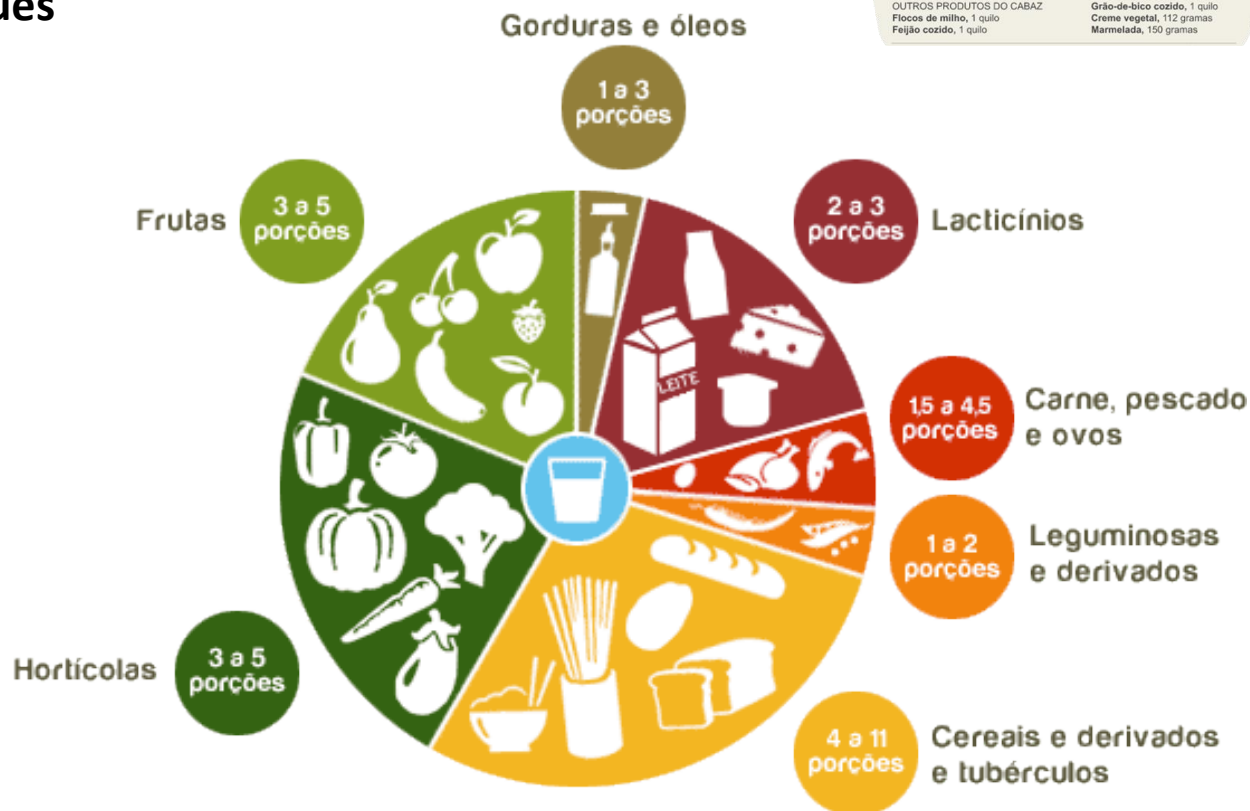
Guia Alimentar Português

Roda dos Alimentos

Recomendações:

Grupos alimentares

Porções



Cabaz mensal para um adulto (+/- 40 anos)



3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC



Grupo

Cereais, derivados e tubérculos

N.º de Porções/dia

4 a 11

Uma porção de Cereais, derivados e tubérculos é...

1 pão (50g)

1 fatia fina de broa (70g)

1 e 1/2 batata - tamanho médio (125g)

5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g)

6 bolachas - tipo Maria / água e sal (35g)

2 colheres de sopa de arroz / massa crus (35g)

4 colheres de sopa de arroz / massa cozinhados (110g)

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC



Grupo

Hortícolas

N.º de Porções/dia

3 a 5

Uma porção de Hortícolas é...

2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g)

1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)



= Chávena almoçadeira

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC



Grupo

Lacticínios

N.º de Porções/dia

2 (3 nas crianças)

Uma porção de Lacticínios é...

1 chávena almoçadeira de leite (250ml)

1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g)

2 fatias finas de queijo (40g)

1/4 de queijo fresco - tamanho médio (50g)

1/2 requeijão - tamanho médio (100g)

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC



Grupo

Fruta

N.º de Porções/dia

3 a 5

Uma porção de Fruta é...

1 peça de fruta de tamanho médio (160g)



= 160g

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC



Grupo
Carnes, pescado e ovos
N.º de Porções/dia
1,5 a 4,5

Uma porção de Carnes, pescado e ovos é...

- Carnes / pescado crus (30g)
- Carnes / pescado cozinhados (25g)
- 1 ovo - tamanho médio (55g)



3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC



Grupo

Leguminosas

N.º de Porções/dia

1 a 2

Uma porção de Leguminosas é...

1 colher de sopa de leguminosas **secas cruas** (ex: grão de bico, feijão, lentilhas) (25g)

3 colheres de sopa de leguminosas **frescas cruas** (ex: ervilhas, favas) (80g)

3 colheres de sopa de leguminosas secas / frescas **cozinhadas** (80g)

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC



Grupo

Óleos e Gorduras

N.º de Porções/dia

1 a 3

Uma porção de Óleos e Gorduras é...

1 colher de sopa de azeite / óleo (10g)

1 colher de chá de banha (10g)

4 colheres de sopa de nata (30ml)

1 colher de sobremesa de manteiga / margarina (15g)

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

Porquê estas quantidades?

Recomendações energéticas e nutricionais:

- a) Organização Mundial de Saúde (OMS)
- b) *Food and Agriculture Organization (FAO)*
- c) *Food and Nutrition Board, Institute of Medicine*

Dados de consumo alimentar:

Consumo alimentar da população residente no Porto (ISPUP)

Cabaz mensal para um adulto
(+/- 40 anos)



Faixas etárias consideradas:

- a) Adultos (+/- 40 anos)
- b) Idosos (>60 anos)
- c) Crianças (2 anos e 9 anos)
- d) Adolescentes (14 anos)

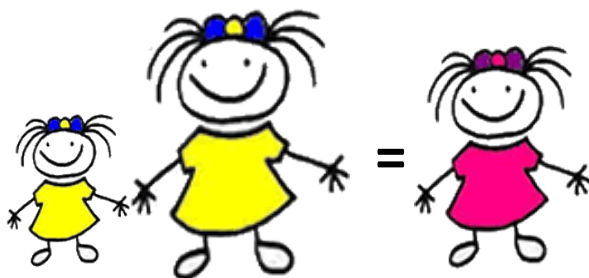
3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

Porquê estas quantidades?

Idades diferentes, necessidades diferentes!

Como contornar?

Cabaz mensal para um adulto
(+/- 40 anos)



1 aos 4 anos

=



2 anos



5 aos 11 anos

=



9 anos

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

Porquê estas quantidades?

Cabaz mensal para um adulto
(+/- 40 anos)



12 aos 18 anos



=



14 anos

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

Porquê estas quantidades?

Cabaz mensal para um adulto
(+/- 40 anos)



19 aos 60 anos

=



+/- 40 anos



> 60 anos = Idosos

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

Porquê estas quantidades?



2 anos



9 anos



14 anos

Necessidades energéticas médias para crianças, 2 anos

Necessidades energéticas diárias = $(948 + 865)/2 = 906,5 \text{ kcal/dia}$

Necessidades energéticas médias para crianças, 9 anos

Necessidades energéticas diárias = $(1830 + 1698)/2 = 1764 \text{ kcal/dia}$

Necessidades energéticas médias para crianças, 14 anos

Necessidades energéticas diárias = $(2770 + 2379)/2 = 2574,5 \text{ kcal/dia}$

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

Porquê estas quantidades?



Necessidades energéticas médias para adultos, +/- 40 anos
Necessidades energéticas diárias = $(2511 + 2015)/2 = 2263$ kcal/dia



Necessidades energéticas médias para idosos, >60 anos
Necessidades energéticas diárias = $(2092,5 + 1798)/2 = 1945,25$ kcal/dia

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

Porquê estas quantidades?

	Intervalo aceitável de distribuição de macronutrientes (AMDR) ¹	Consumo Alimentar no Porto ²
Proteínas	5 – 20% (1 a 3 anos) 10 – 30% (4 a 8 anos) 10 – 30% (9 aos 18 anos) 10 – 35% (> 19 anos)	18,4%
Lípidos	30 – 40% (1 a 3 anos) 25 – 35% (4 a 8 anos) 20 – 35% (> 9 anos)	29,3%
Hidratos de carbono	45 – 65%	48,9%

¹ Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (2002/2005)

² Lopes C, Oliveira A, Santos AC, Ramos E, Gaio AR, Severo M,, Barros, H. 2006. Consumo alimentar no Porto. Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

Porquê estas quantidades?

TABELA 9 – Porções dos grupos de alimentos calculadas para cada indivíduo.

	Adulto, +/-40 anos	Idoso, >60 anos	Crianças, 2 anos	Criança, 9 anos	Adolescente, 14 anos
Necessidades energéticas	2263 kcal	1945,3 kcal	906,5 kcal	1764 kcal	2574,5 kcal
Proteínas	84,86 g (15% VET)	72,95 g (15% VET)	33,99 g (15% VET)	66,15 g (15% VET)	96,54 g (15% VET)
Hidratos de carbono	339,45 g (60% VET)	291,78 g (60% VET)	135,98 g (60% VET)	264,6 g (60% VET)	386,18 g (60% VET)
Lípidos	62,86 g (25% VET)	54,04 g (25% VET)	25,18 g (25% VET)	49 g (25% VET)	71,51 g (25% VET)
Cereais, derivados e tubérculos	8	7	4	6	9
Hortícolas	4	4	3	4	4
Fruta	4	4	3	3	4
Lactínios	2	2	2	2	3
Carne, pescado e ovos	4,5	3,5	1,5	3	4
Leguminosas	1,5	1,5	1	1,5	2
Gordura e óleos	2	2	1	2	2

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

Porquê estas quantidades?

Cabaz de alimentos, adultos (+/- 40 anos)	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
Pequeno-almoço ½ porção de lacticínios (125 ml de leite meio gordo) 1 porção de cereais e derivados, tubérculos (35 g de cereais de pequeno-almoço)	125 ml leite MG 35 g cereais de PA	3,75 l 1,05 kg	2 l 500 g
Almoço 2,5 porções de cereais e derivados, tubérculos (87,5 g de arroz, em cru) 0,75 porções de leguminosas (78 g de feijão) 2,25 porções de carnes, pescado e ovos (101,4 g de frango congelado ou 84,6 g de pescada congelada ou 92,8 g de atum em lata ou 92,8 g de sardinha em lata) 2 porções de hortícolas (200 g de mistura de vegetais para a sopa + 160g de brócolos) 0,75 porções gorduras e óleos (7,5 g de azeite)	87,5 g arroz 78 g feijão --- 200 g mistura de vegetais 160 g brócolos 7,5 g	2,5 kg 2,3 kg --- 6 kg 4,8 kg 0,25 l	1 kg 1 kg --- 3 kg 2,4 kg 0,12 l
Lanche ½ porção de lacticínios (125 ml de leite meio gordo) 1 porção de cereais e derivados, tubérculos (35 g de cereais de pequeno-almoço)	125 ml leite MG 35 g cereais de PA	3,75 l 1,05 kg	2 l 500 g
Jantar 2,5 porções de cereais e derivados, tubérculos (87,5 g de massa, em cru) 0,75 porções de leguminosas (78 g de grão-de-bico) 2,25 porções de carnes, pescado e ovos (101,4 g de frango congelado ou 84,6 g de pescada congelada ou 92,8 g de atum em lata ou 92,8 g de sardinha em lata) 2 porções de hortícolas (200 g de mistura de vegetais para a sopa + 160g de espinafres) 0,75 porções gorduras e óleos (7,5 g de azeite)	87,5 g massa 78 g grão-de-bico --- 200 g mistura de vegetais 160 g espinafres 7,5 g	2,5 kg 2,3 kg --- 6 kg 4,8 kg 0,25 l	1 kg 1 kg --- 3 kg 2,4 kg 0,12 l
Ceia 1 porção de lacticínios (46 g de queijo MG)	46 g queijo	1,4 kg	700 g

* Alimentos como o creme vegetal e a marmelada não foram incluídos nestas refeições, no entanto são opções a considerar para as refeições intermédias como o pequeno-almoço, lanche ou ceia para acompanhamento do pão.

Para os alimentos do grupo das Carnes, pescado e ovos (frango, pescada, atum em lata e sardinha em lata) não foram incluídas as respetivas quantidades por refeição uma vez que as quantidades mensais foram calculadas de modo a garantir a alternância entre refeições em que a componente proteica pode ser o frango, a pescada, o atum ou a sardinhas em lata.

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

TABELA 11 – Cabaz de alimentos mensal, adultos (+/- 40 anos).

Alimentos	Porções	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
Leite MG	1	250 ml	7,5 l	4 l
Queijo MG	1	46 g	1,4 kg	700 g
Arroz	2,5	87,5 g	2,5 kg	1 kg
Massa	2,5	87,5 g	2,5 kg	1 kg
Cereais de pequeno-almoço	2	70 g	2,1 kg	1 kg
Feijão	0,75	78 g	2,3 kg	1 kg
Grão-de-bico	0,75	78 g	2,3 kg	1 kg
Frango inteiro congelado (15%)	1,12	50,7 g	1,5 kg	750 g
Pescada congelada (10%)	1,12	42,3 g	1,270 kg	600 g
Atum em lata	1,12	46,4	1,4 kg	700 g
Sardinha em lata	1,12	46,4	1,4 kg	700 g
Tomate pelado	---	20 g	600 g	300 g
Mistura de vegetais para sopa ultracongelados	2,2	400 g	12 kg	6 kg
Brócolos congelados	0,9	160 g	4,8 kg	2,4 kg
Espinafres congelados	0,9	160 g	4,8 kg	2,4 kg
Fruta fresca	4	4 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	120 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	60 peças de fruta (tamanho médio – 160g)
Azeite	1,5	15g	0,5 l	0,25 l
Creme vegetal	0,5	7,5g	225 g	112 g
Marmelada	--	10 g	300 g	150 g

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

Cabaz mensal para um adulto
(+/- 40 anos)



O tipo de alimentos e respetivas quantidades deverão ser ajustadas em função da composição dos agregados familiares

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

Modelo Plano de Distribuição FEAC - Microsoft Excel

FICHERO BASE INSERIR ESQUEMA DE PÁGINA FÓRMULAS DADOS REVER VER Iniciar sessão

Colar Arial 10 Moldar Texto Formatação Condicional Formatar como Tabela Estilos de Célula Inserir Eliminar Formatar Soma Automática Preenchimento Limpar Ordenar e Filtrar Localizar e Selecionar Edição

Área de Tr... Tipo de Letra Alinhamento Número Estilos Células Edição

N19

Caracterização dos elementos do agregado familiar																	
Elemento do agregado familiar	Data de nascimento	Idade	Grupo etário														
1	26-08-1985	32	19-60														
2		0	0														
3		0	0														
4		0	0														
5		0	0														
6		0	0														
7		0	0														
8		0	0														
9		0	0														
10		0	0														

Número total de embalagens individuais a atribuir ao agregado familiar por produto por mês																	
Leite MG	Queijo MG	Arroz	Massa	Cereais de pequeno-almoço	Feijão	Grão-de-bico	Frango congelado	Pescada congelada	Atum em lata	Sardinha em lata	Tomate pelado	Mistura de vegetais para sopa ultracongelados	Brócolos congelados	Espinafres congelados	Azeite	Creme vegetal	Marmelada
4	1	1	2	2	2	2	1	1	7	6	1	6	3	4	1	1	1

Folha de Cálculo_Embalagens

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

Porquê estas quantidades?

Percentagem de parte edível (valor médio)	
Frango inteiro	64%
Pescada	84%
Queijo flamengo 45% de gordura	85%

As quantidades utilizadas na descrição da composição dos cabazes alimentares serão as **quantidades em bruto** pelo que foi necessário ter em conta os valores da parte edível de alimentos como o frango, pescada e queijo

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

TABELA 12 – Cabaz de alimentos mensal, idosos (> 60 anos).

Alimentos	Porções	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
Leite MG	1	250 ml	7,5 l	4 l
Queijo MG	1	40 g	1,2 kg	600 g
Arroz	2,5	87,5 g	2,5 kg	1 kg
Massa	2,5	87,5 g	2,5 kg	1 kg
Cereais de pequeno-almoço	1	35 g	1 kg	500 g
Feijão	0,75	78 g	2,3 kg	1 kg
Grão-de-bico	0,75	78 g	2,3 kg	1 kg
Frango congelado	0,87	39,6	1,200 kg	600 g
Pescada congelada	0,87	33,08	1 kg	500 g
Atum	0,87	36 g	1 kg	500 g
Sardinha em lata	0,87	36 g	1 kg	500 g
Tomate pelado	---	20 g	600 g	300 g
Mistura de vegetais para sopa ultracongelados	2,2	400 g	12 kg	6 kg
Brócolos congelados	0,9	160 g	4,8 kg	2,4 kg
Espinafres congelados	0,9	160 g	4,8 kg	2,4 kg
Fruta fresca	4	4 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	120 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	60 peças de fruta (tamanho médio – 160g)
Azeite	1,5	15g	0,5 l	0, 25 l
Creme vegetal	0,5	7,5g	225 g	112 g
Marmelada	--	10 g	300 g	150 g

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

TABELA 13 – Cabaz de alimentos mensal, crianças (2 anos).

Alimentos	Porções	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
Leite MG	1	250 ml	7,5 l	4 l
Queijo MG	1	40 g	1,2 kg	600 g
Arroz	1	35 g	1 kg	500 g
Massa	1	35 g	1 kg	500 g
Cereais de pequeno-almoço	2	60 g	1,8 kg	900 g
Feijão	0,5	52 g	1,5 kg	750 g
Grão-de-bico	0,5	52 g	1,5 kg	750 g
Frango congelado		33,9	1 kg	500 g
Pescada congelada		28,3 g	850 g	400 g
Atum	--	--	--	--
Sardinha em lata	--	--	--	--
Tomate pelado	--	20 g	600 g	300 g
Mistura de vegetais para sopa ultracongelados	2,2	400 g	12 kg	6 kg
Brócolos congelados	0,8	160 g	4,8 kg	2,4 kg
Fruta fresca	3	3 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	90 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	45 peças de fruta (tamanho médio – 160g)
Azeite	1,5	15g	0,5 l	0, 25 l
Creme vegetal	0,5	7,5g	225 g	112 g
Marmelada	--	10 g	300 g	150 g

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

TABELA 14 – Cabaz de alimentos mensal, crianças (9 anos).

Alimentos	Porções	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
Leite MG	1	250 ml	7,5 l	4 l
Queijo MG	1	40 g	1,2 kg	600 g
Arroz	2	70 g	2,1 kg	1 kg
Massa	2	70 g	2,1 kg	1 kg
Cereais de pequeno-almoço	1	35 g	1 kg	500 g
Feijão	0,75	78 g	2,3 kg	1 kg
Grão-de-bico	0,75	78 g	2,3 kg	1 kg
Frango congelado	0,75	33,9	1 kg	500 g
Pescada congelada	0,75	28,3 g	850 g	400 g
Atum	0,75	31 g	900 g	450 g
Sardinha em lata	0,75	31 g	900 g	450 g
Tomate pelado	---	20 g	600 g	300 g
Mistura de vegetais para sopa ultracongelados	2,2	400 g	12 kg	6 kg
Brócolos congelados	0,9	160 g	4,8 kg	2,4 kg
Espinafres congelados	0,9	160 g	4,8 kg	2,4 kg
Fruta fresca	3	3 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	90 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	45 peças de fruta (tamanho médio – 160g)
Azeite	1,5	15g	0,5 l	0, 25 l
Creme vegetal	0,5	7,5g	225 g	112 g
Marmelada	--	10 g	300 g	150 g

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

TABELA 15 – Cabaz de alimentos mensal, adolescentes (14 anos).

Alimentos	Porções	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
Leite MG	2	500 ml	15 l	7 l
Queijo MG	1	40 g	1,2 kg	600 g
Arroz	2,5	87,5 g	2,5 kg	1 kg
Massa	2,5	87,5 g	2,5 kg	1 kg
Cereais de pequeno-almoço	3	105 g	3,15 kg	1,5 kg
Feijão	1	104 g	3 kg	1,5 kg
Grão-de-bico	1	104 g	3 kg	1,5 kg
Frango congelado	1	45 g	1,35 kg	650 g
Pescada congelada	1	37,8 g	1,100 kg	550 g
Atum	1	41,25 g	1,2 kg	600 g
Sardinha em lata	1	41,25 g	1,2 kg	600 g
Tomate pelado	---	20 g	600 g	300 g
Mistura de vegetais para sopa ultracongelados	2,2	400 g	12 kg	6 kg
Brócolos congelados	0,9	160 g	4,8 kg	2,4 kg
Espinafres congelados	0,9	160 g	4,8 kg	2,4 kg
Fruta fresca	4	4 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	120 peças de fruta (tamanho médio – 160g)	60 peças de fruta (tamanho médio – 160g)
Azeite	1,5	15g	0,5 l	0, 25 l
Creme vegetal	0,5	7,5g	225 g	112 g
Marmelada	--	10 g	300 g	150 g

3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

**ALIMENTOS NÃO
PRESENTES NO CABAZ
MAS QUE PODEM SER
COMPLEMENTOS
IMPORTANTES?**



3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

**ALIMENTOS NÃO PRESENTES NO CABAZ MAS QUE PODEM SER
COMPLEMENTOS IMPORTANTES?**



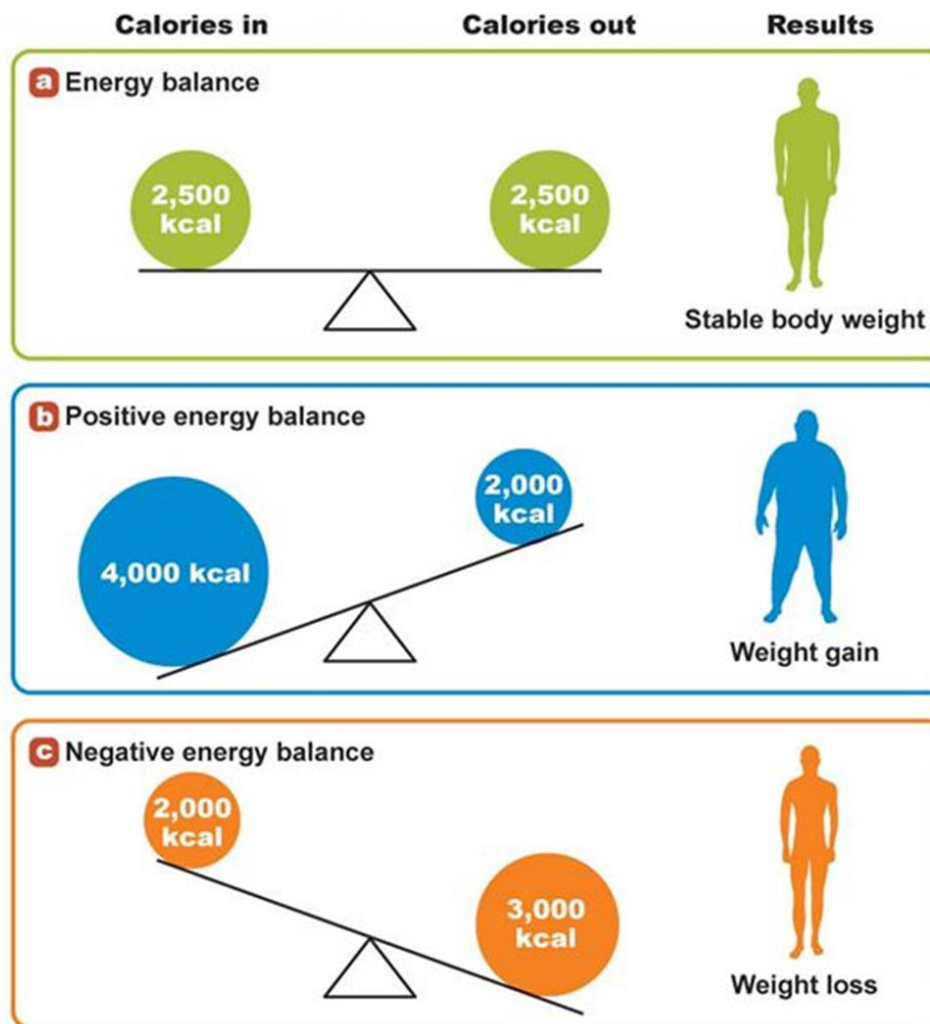
3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

**ALIMENTOS NÃO PRESENTES NO CABAZ MAS QUE PODEM SER
COMPLEMENTOS IMPORTANTES?**



3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

necessidades nutricionais vs ingestão efetiva



3. COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC



Frescos vs Congelados

Exercício nº 1

Tendo em conta **os alimentos incluídos no cabaz**, apresente uma proposta de ementa semanal.

	S	T	Q	Q	S	S	D
Pequeno-almoço							
Meio da manhã							
Almoço							
Meio da tarde							
Jantar							

Tendo em conta os alimentos incluídos no cabaz, apresente uma proposta de ementa semanal.

Que dificuldades?

Monotonia alimentar?

Baixa diversidade?



Como complementar?



4. ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO LOCAIS PARA COMPLEMENTAR OFERTA ALIMENTAR

4. ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO PARA COMPLEMENTAR OFERTA

Exercício nº 2

Considerando as características locais e o meio onde se insere cada entidade:

- i. Que parcerias poderiam ser ativadas?
- ii. Que projetos poderiam ser desenvolvidos?

Objetivo: desenhar uma proposta para completar a composição dos cabazes alimentares



4. ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO PARA COMPLEMENTAR OFERTA

ALGUNS EXEMPLOS

- Colaboração indústria
- Produtores/comércio para escoar excedentes alimentares, ou sem possibilidade de serem vendidos no mercado pelo seu tamanho/aspecto
- Hortas sociais
- Supermercados sociais
- Outras estratégias de base local

4. ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO PARA COMPLEMENTAR OFERTA

ALGUNS EXEMPLOS

Promover a **produção e consumo de hortícolas e frutos: Hortas Sociais**

Horta Social

Santa Casa da Misericórdia

Horta social encontra-se em funcionamento na zona envolvente do Centro de Recursos comunitário, Antiga Universidade Católica/Externato Ramalho Ortigão localizado na Rua Mestre Mateus Fernandes.

Neste momento existem seis talhões na Horta Social que podemos entregar a famílias/indivíduos. Damos prioridade a famílias que se encontrem em situação de vulnerabilidade sócio-económica. Disponibilizarmos ferramentas, acesso a água e sementes a estas famílias.

Prioridade a famílias em situação de carência económica.
Inscrições abertas



VANTAGENS?

LIMITAÇÕES?

www.airo.pt

Associação Empresarial da Região Oeste

4. ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO PARA COMPLEMENTAR OFERTA

ALGUNS EXEMPLOS

Atribuição de um sistema de senhas para compra de alimentos

O *Supplemental Nutrition Assistance Program* (SNAP), também designado por *Food Stamp Program* (Programa de Senhas de Alimentos), é, igualmente, um programa de ajuda alimentar governamental direcionado a famílias com baixo rendimento (United States Department of Agriculture, 2016). Os agregados familiares selecionados recebem um cartão de débito (*Electronic Benefits Transfer – EBT*), com o qual podem comprar alimentos (United States Department of Agriculture, 2016). O subsídio de alimentação é depositado na conta mensalmente. Este subsídio apenas pode ser utilizado na compra de alimentos, estando proibida a compra de cerveja, vinho, licores e tabaco (United States Department of Agriculture, 2016).

Pais, S. *et al*, 2016

VANTAGENS?

LIMITAÇÕES?

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO AOS PROGRAMAS DE APOIO

Poderão os cabazes alimentares constituir uma oportunidade de educação alimentar?



5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

PRINCÍPIOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Consumo Alimentar em Portugal

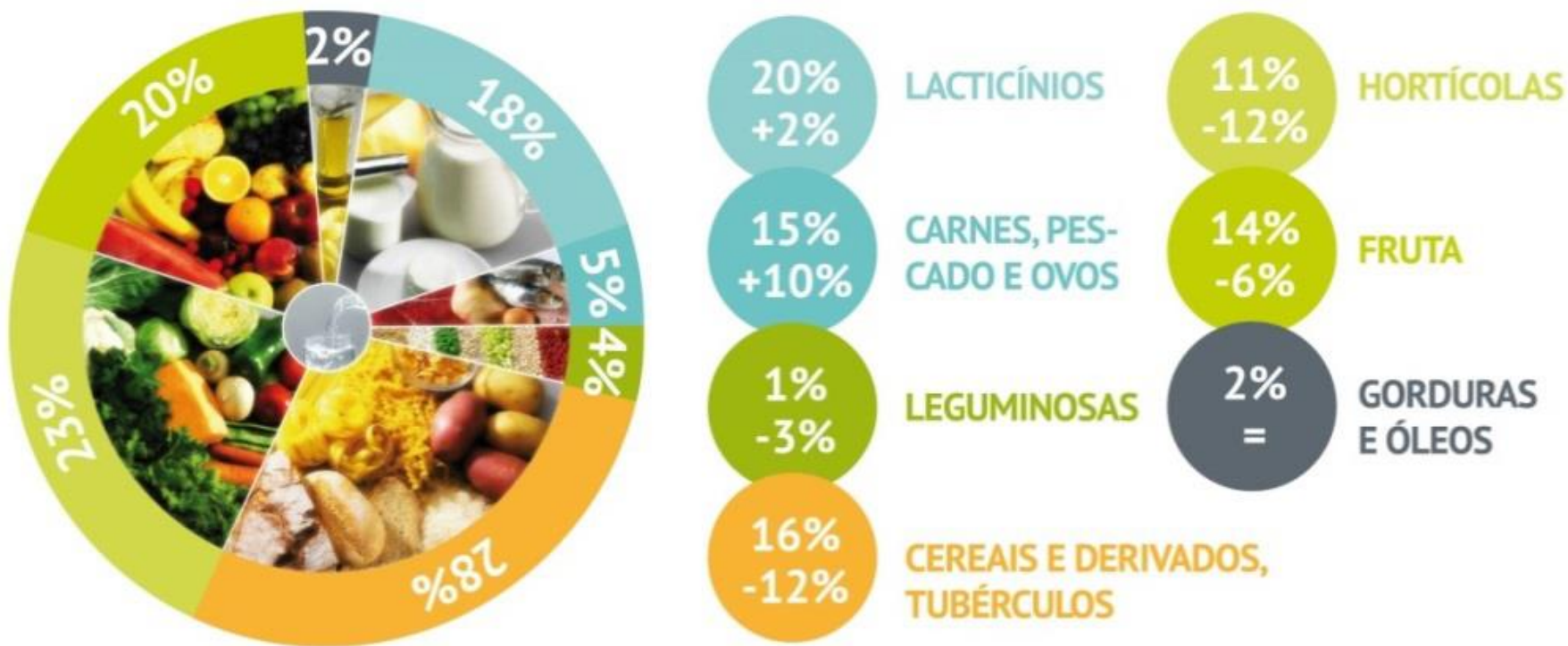
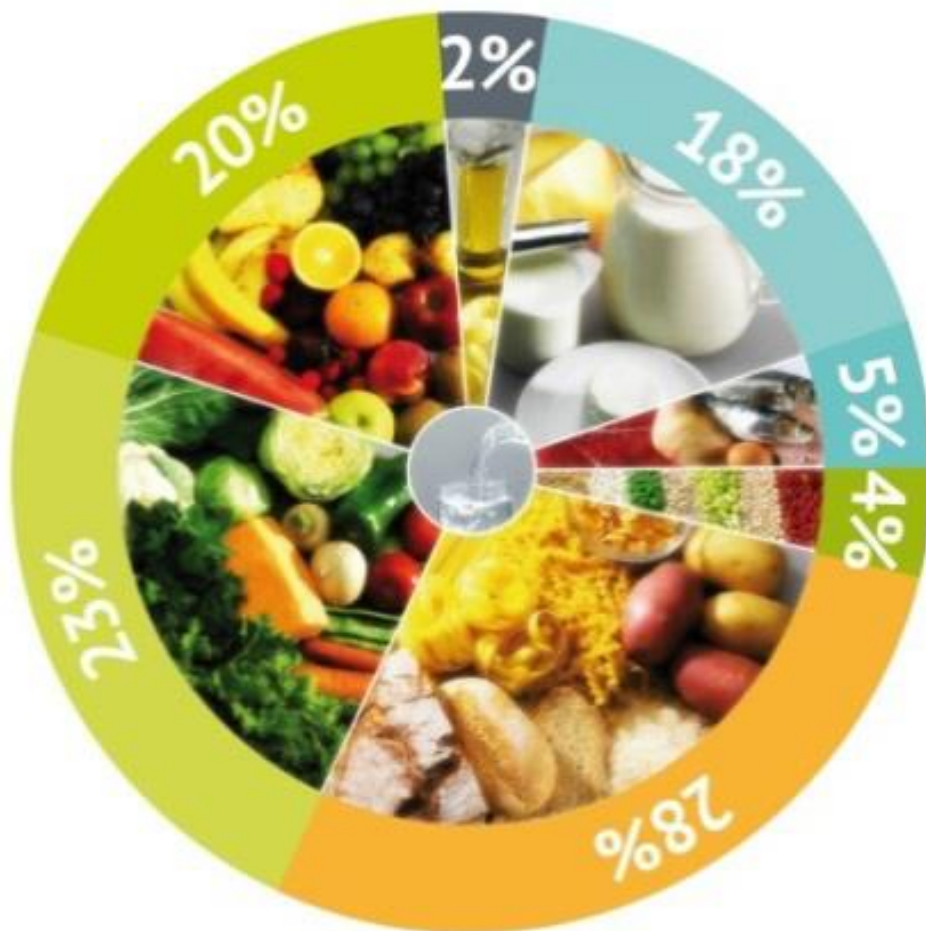


Figura 1.6. Comparação da distribuição percentual do consumo alimentar recomendado pela Roda dos Alimentos Portuguesa e o consumo alimentar estimado para a população Portuguesa (IAN-AF 2015-2016).

Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Consumo Alimentar em Portugal

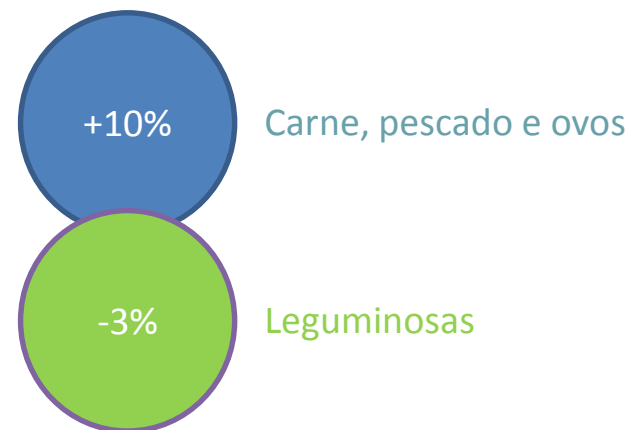
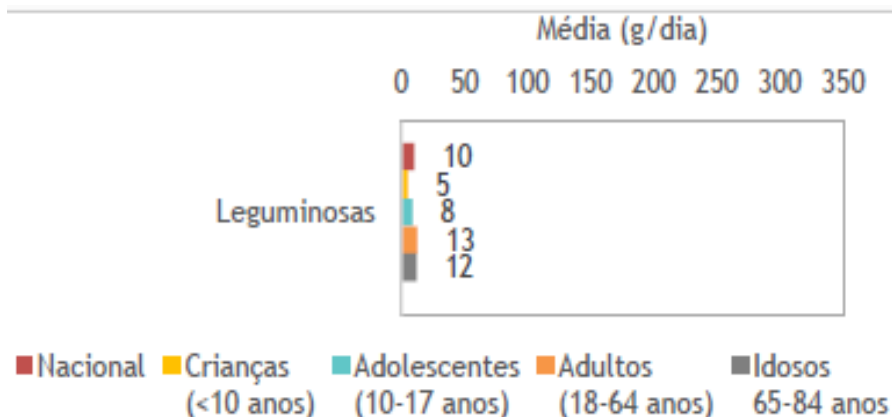


O conjunto de **alimentos não incluídos** na Roda como bolachas, bolos e doces; *snacks* salgados e pizzas; refrigerantes e néctares e bebidas alcoólicas contabiliza um contributo percentual de **21%**

Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Leguminosas



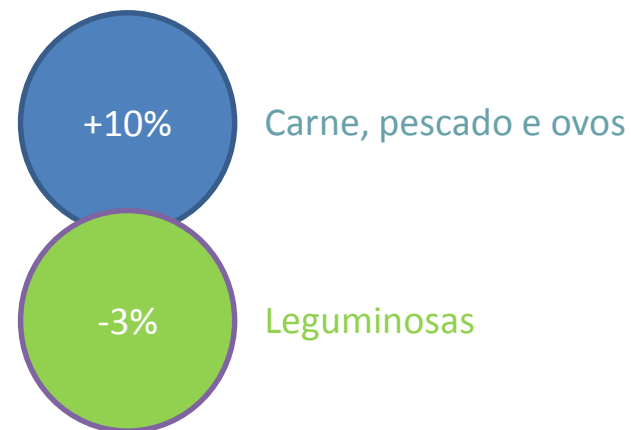
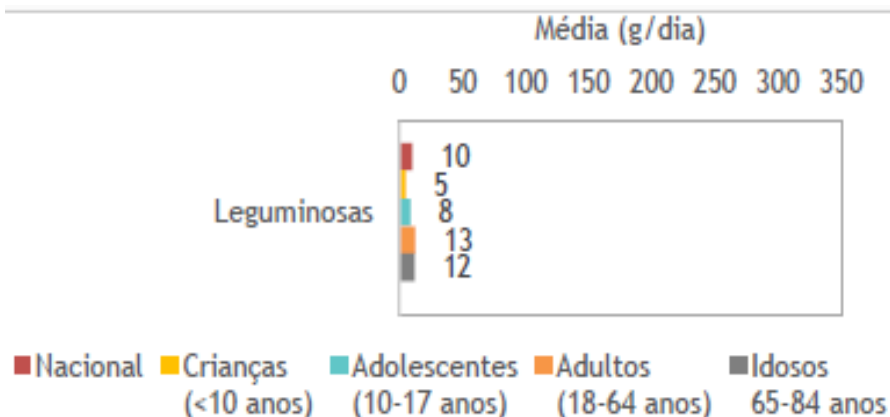
Altamente nutritivas, apresentando qualidades nutricionais que ajudam no combate da obesidade e na prevenção de doenças crónicas

São uma **fonte vital de proteínas de origem vegetal e de aminoácidos**. Quando cozidas, fornecem cerca de 10% do seu peso em proteínas



5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Leguminosas



EDITOR:
Direção-Geral da Saúde
Edenred Portugal

ÍTILO:
Alimentação Inteligente
coma melhor, poupe mais.

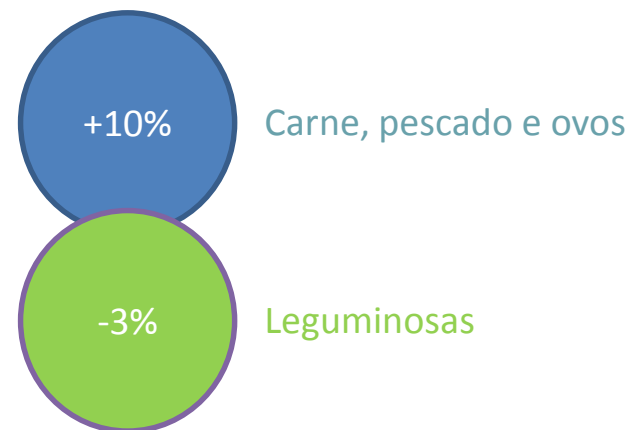
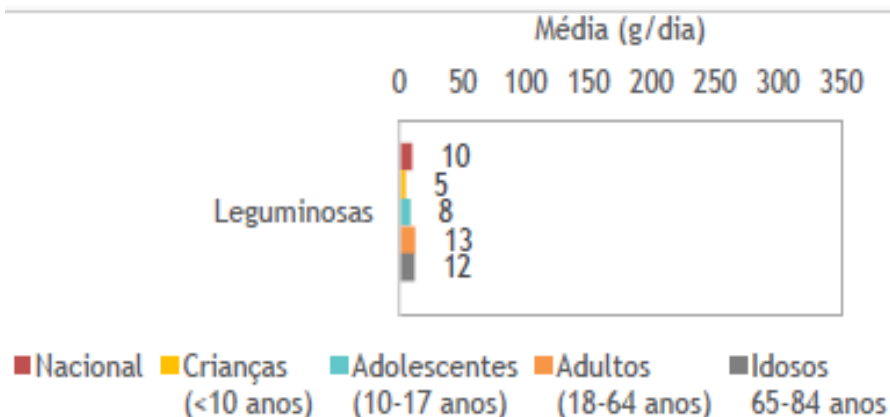
AUTORES:
Maria João Gregório; Maria
Cristina Teixeira Santos; Sara
Ferreira; Pedro Graça

ISBN
978-972-675-197-7
978-989-20-3395-2

Deposito Legal: 354689/13
Impressão: Etigrafe, Lda.

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Leguminosas

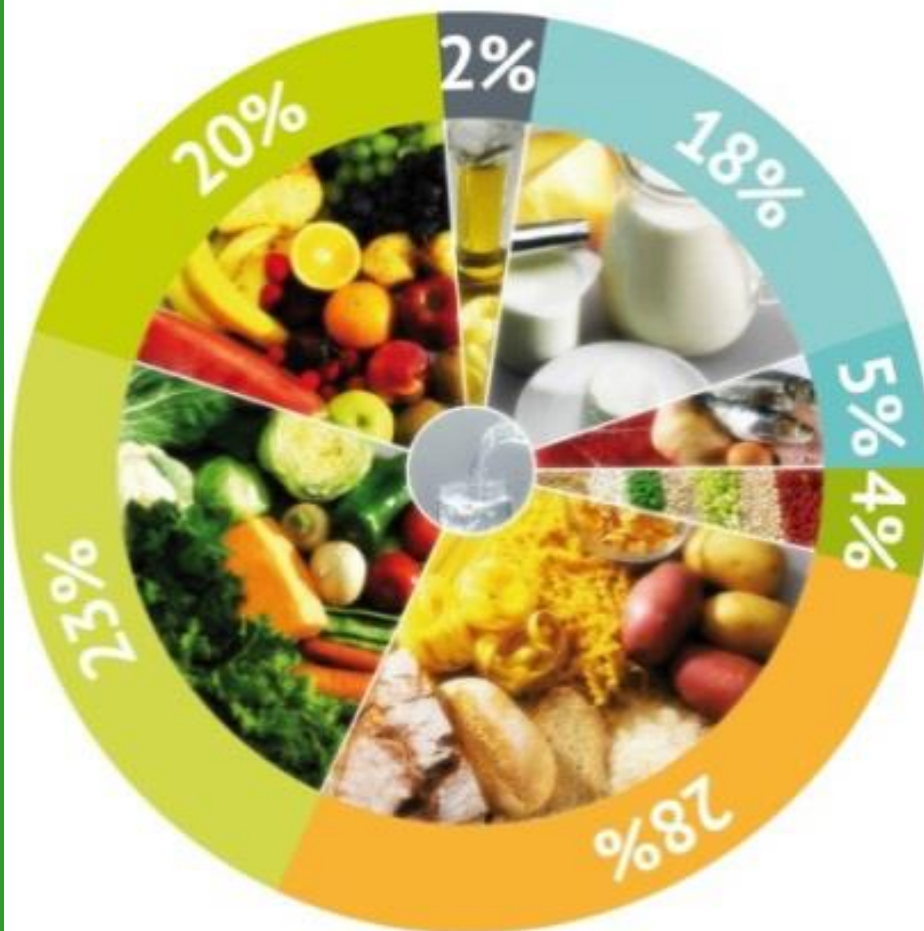


Exemplos de combinações alimentares que permitem obter proteínas completas:

- 1) Massa com grão de bico
- 2) Arroz com feijão

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Consumo Alimentar em Portugal



O contributo dos **alimentos dos grupos doces**, refrigerantes (não incluindo néctares), bolos (incluindo pastelaria), bolachas e biscoitos, cereais de pequeno-almoço e cereais infantis para o **consumo de açúcares simples** é de **30,7%**.

Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Açúcar

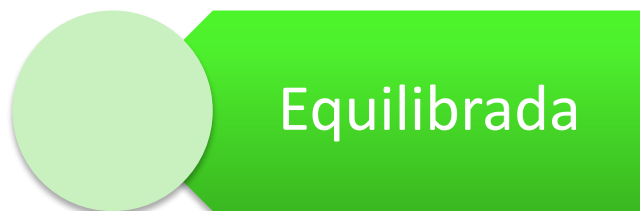
Tabela 2.2. Ingestão de energia total, macronutrientes, álcool e fibra, por grupos etários (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população Portuguesa.

	Crianças (<10 anos)		Adolescentes (10-17 anos)		Adultos (18-64 anos)		Idosos (65-84 anos)	
	Média	Mediana (P25-P75)	Média	Mediana (P25-P75)	Média	Mediana (P25-P75)	Média	Mediana (P25-P75)
Água (g/dia)	1384	1310 (1000-1688)	2046	1980.0 (1602-2418)	2368	2297.2 (1877-2781)	2121	2053.6 (1666-2503)
Energia (kcal/dia)	1444	1369 (1027-1783)	2123	2064 (1711-2471)	2089	2030 (1677-2435)	1828	1774 (1459-2138)
Proteína (%VET)	18,5	18,3 (16,4-20,4)	20,0	19,8 (17,8-21,9)	20,6	20,4 (18,4-22,6)	19,9	19,7 (17,7-21,9)
Hidratos de carbono (%VET)	53,0	53,1 (48,8-57,3)	50,3	50,4 (46,0-54,6)	46,9	47,0 (42,5-51,4)	48,2	48,4 (43,9-52,7)
Açúcares simples (%VET)	27,1	26,5 (21,8-31,8)	19,8	19,4 (16,0-23,2)	17,3	16,9 (13,8-20,5)	17,2	16,8 (13,6-20,3)
Gordura total (%VET)	30,9	30,8 (27,4-34,4)	32,4	32,3 (28,8-35,9)	32,1	32,0 (28,5-35,6)	29,7	29,5 (26,1-33,0)
AG saturados (%VET)	15,3	14,4 (11,4-18,1)	14,4	13,6 (10,8-17,1)	12,3	11,5 (9,1-14,6)	10,3	9,7 (7,7-12,2)
AG monoinsaturados (%VET)	14,1	13,7 (11,7-16,1)	13,2	12,9 (11,1-15,0)	12,9	12,6 (10,8-14,7)	12,2	12,0 (10,2-13,9)
AG polinsaturados (%VET)	5,3	5,1 (4,2-6,1)	5,6	5,4 (4,5-6,5)	5,9	5,7 (4,7-6,9)	5,4	5,2 (4,3-6,3)
Álcool (%VET)	0,2	0,1 (0,0-0,2)	0,6	0,2 (0,1-0,5)	4,3	1,3 (0,5-3,8)	8,0	3,1 (1,2-8,0)
Fibra (g/dia)	13,4	12,8 (9,6-16,6)	17,6	17,0 (13,5-21,0)	19,0	18,4 (14,8-22,6)	19,6	19,0 (15,3-23,3)

P25-P75: percentil 25-75; VET: valor energético total diário; AG: ácidos gordos

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Roda dos Alimentos



5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Alimentação equilibrada...

Equilibrada? Como?

Devemos comer maior quantidade dos alimentos representados nos grupos de maiores dimensões e menor, dos presentes nos grupos mais pequenos



Exemplo:

Óleos e Gorduras



Cereais, derivados e tubérculos

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Alimentação completa...

Completa? Como?

Devemos comer de todos os alimentos presentes na **Roda dos Alimentos**



Exemplo:



Guia Alimentar

A Nova Roda dos Alimentos

(Instituto do Consumidor | FCNAUP)



5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Alimentação variada...

Variada? Como?

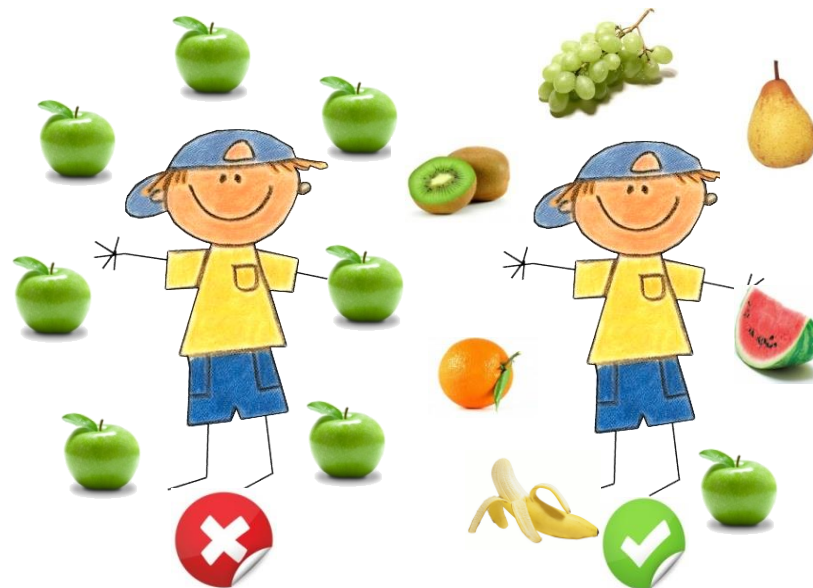
Devemos comer de todos os alimentos, dentro do mesmo grupo



Exemplo



Fruta



5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

PRINCÍPIOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL


- Limitar o consumo de alimentos de elevada densidade energética, isto é alimentos com um elevado teor de gordura e/ou açúcar



5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

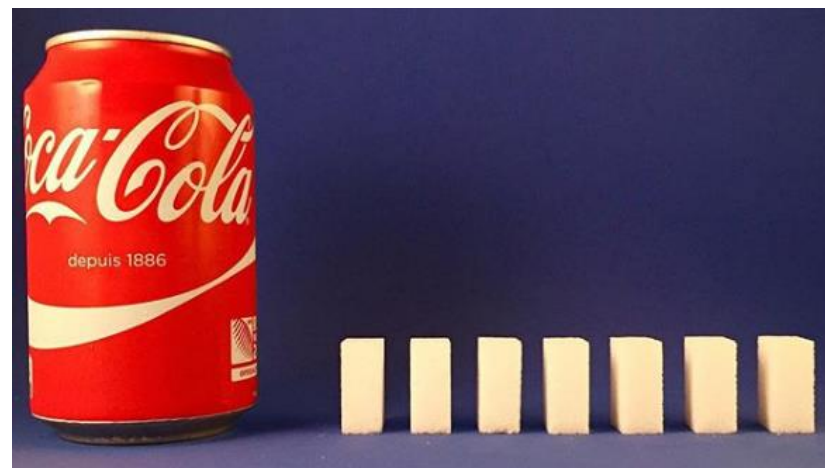
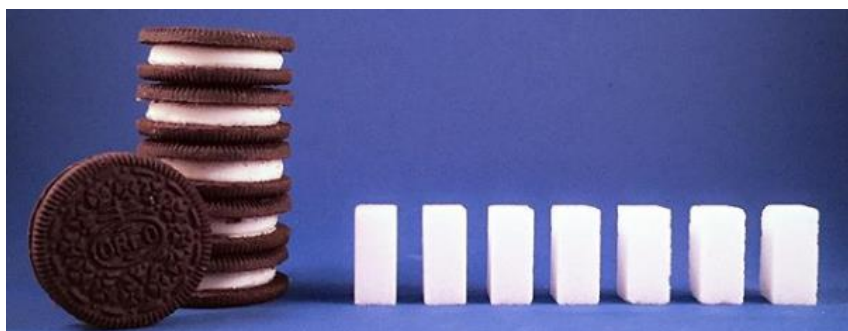
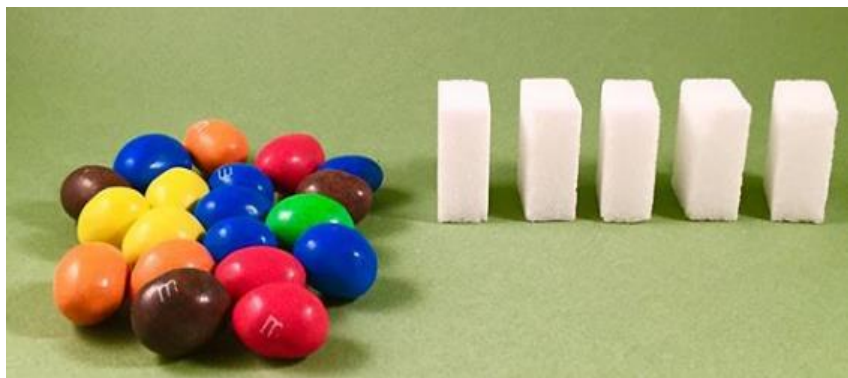
Educar com a realidade:




 dealersucre

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Educar com a realidade:



 dealersucre

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Adotar uma alimentação saudável é economicamente impraticável?



Alguns exemplos....

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Adotar uma alimentação saudável é economicamente impraticável?

Menu 1

Sopa de couve lombarda (250 ml)
Arroz de frango (200 g)
Brócolos cozidos (50g)
1 laranja

Menu 2

Hambúrguer com molhos
Batatas fritas (embalagem média) com *ketchup*
Bebida Cola (250 ml)
Gelado

	Menu 1	Menu 2
Energia	410 kcal	1222 kcal
Hidratos de carbono	50,4 g	156 g
Lípidos	15,2 g	49 g
Proteínas	16,8 g	65 g

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Adotar uma alimentação saudável é economicamente impraticável?

Menu 1

Sopa de couve lombarda (250 ml)
Arroz de frango (200 g)
Brócolos cozidos (50g)
1 laranja

Menu 2 – *Fast food*

Hambúrguer com molhos
Batatas fritas (embalagem média) com *ketchup*
Bebida Cola (250 ml)
Gelado

	Menu 1	Menu 2
Preço total	2,50 €	7 €
Diferença mensal		+ 135 € (23% do vencimento mínimo nacional)

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Adotar uma alimentação saudável é economicamente impraticável?

Menu 1

Sopa de legumes (250 ml)
Arroz de frango (200 g)
Brócolos cozidos (50g)
1 laranja

Menu 2 – Diária num restaurante

Sopa
Prato do dia
Bebida
Sobremesa

	Menu 1	Menu 2
Preço total	2,50 €	5,50 €
Diferença mensal		+ 75 € (13% do vencimento mínimo nacional)

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Adotar uma alimentação saudável é economicamente impraticável?

Pequeno-almoço em casa

1 pão com creme vegetal
1 galão

Pequeno-almoço no café

1 pão com manteiga
1 galão

	PA em casa	PA no café
Preço total	0,50 €	1,30 €
Diferença mensal		+ 24 €

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Adotar uma alimentação saudável é economicamente impraticável?

Lanche das crianças 1

1 pão com queijo
1 pacote de leite (200 ml)

Lanche das crianças 2

1 bolo recheado com chocolate*
1 refrigerante

	Lanche 1	Lanche 2
Preço total	0,50 €	1,5€
Diferença mensal		+ 30 €

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Como adotar uma alimentação saudável e económica?

Planear a alimentação:
contribuirá para a
realização de refeições
mais saudáveis e para
economizar no momento
da compra

Quando estiver a planear as refeições pense nas seguintes questões

1º

Que alimentos tenho em casa?

Com os alimentos que tenho em casa como posso preparar refeições saudáveis?

Que alimentos preciso comprar adicionalmente (estão em falta) para aumentar as minhas opções de refeições saudáveis a baixo custo?

2º

De seguida:

Planeie as refeições que vai fazer usando os alimentos que tem em casa.

Depois de planear as refeições que pretende faça uma lista de compras.

Editor:
Direção-Geral da Saúde
Edição Portugal

Título:
Alimentação Inteligente
coma melhor, poupe mais.

Autores:
Maria João Gregório; Maria
Cristina Teixeira Santos; Sara
Ferreira; Pedro Graça

ISBN
978-972-675-197-7
978-989-20-3395-2

Depósito Legal: 354889/13
Impressão: Eligarte, Lda.

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Como adotar uma alimentação saudável e económica?

No momento da compra de alimentos...

- Cumprir a lista de compras
- Verificar promoções (alimentos não perecíveis)
- Comprar alimentos de marca branca
- Comparar preços de produtos semelhantes
- Preferir alimentos frescos em detrimento de alimentos processados
- Verificar prazos de validade

Nota: importância da realização de uma pequena refeição antes da ida às compras

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Como adotar uma alimentação saudável e económica?

No momento da compra de alimentos...



Maçã Golden
Cal. 75/80/85
1,69/ kg



Maçã Pink Lady
Cal. 75/80/85
2,59/ kg



Maçã Gala Alcobaça
Cal. 75/85
2,29/ kg



Maçã Fuji
Cal. 60/75
1,29/ kg

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Como adotar uma alimentação saudável e económica?

No momento da compra de alimentos...



Batata branca (emb. 5 kg)
2,79 €/un
0,56 €/kg



Batata branca (emb. 3 kg)
2,19 €/un
0,73 €/kg



Batata Chérie (emb. 3 kg)
2,99 €/un
1,00 €/kg

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Como adotar uma alimentação saudável e económica?

Na preparação de refeições...



Caldeiradas, jardineiras, cataplanas, ensopados podem ser confeções saudáveis e que permitem reduzir a quantidade de carne/pescado utilizado

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Como adotar uma alimentação saudável e económica?

Se existirem, no reaproveitamento de sobras...



EDITOR:
Direção-Geral da Saúde
Edenred Portugal

TÍTULO:
Alimentação Inteligente
coma melhor, poupe mais.

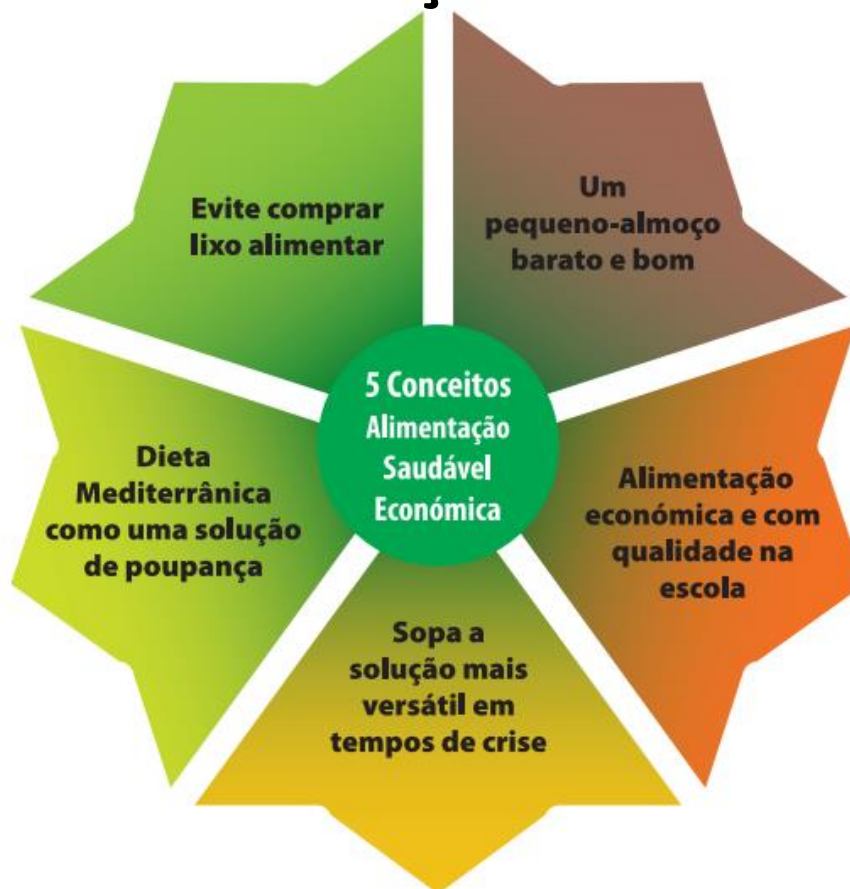
AUTORES:
Maria João Gregório; Maria
Cristina Teixeira Santos; Sara
Ferreira; Pedro Graça

ISBN
978-972-675-197-7
978-989-20-3395-2

Deposito Legal: 354689/13
Impressão: Etgrafe, Lda.

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Como adotar uma alimentação saudável e económica?



EDITOR:
Direção-Geral da Saúde
Edenred Portugal

TÍTULO:
Alimentação Inteligente
coma melhor, poupe mais.

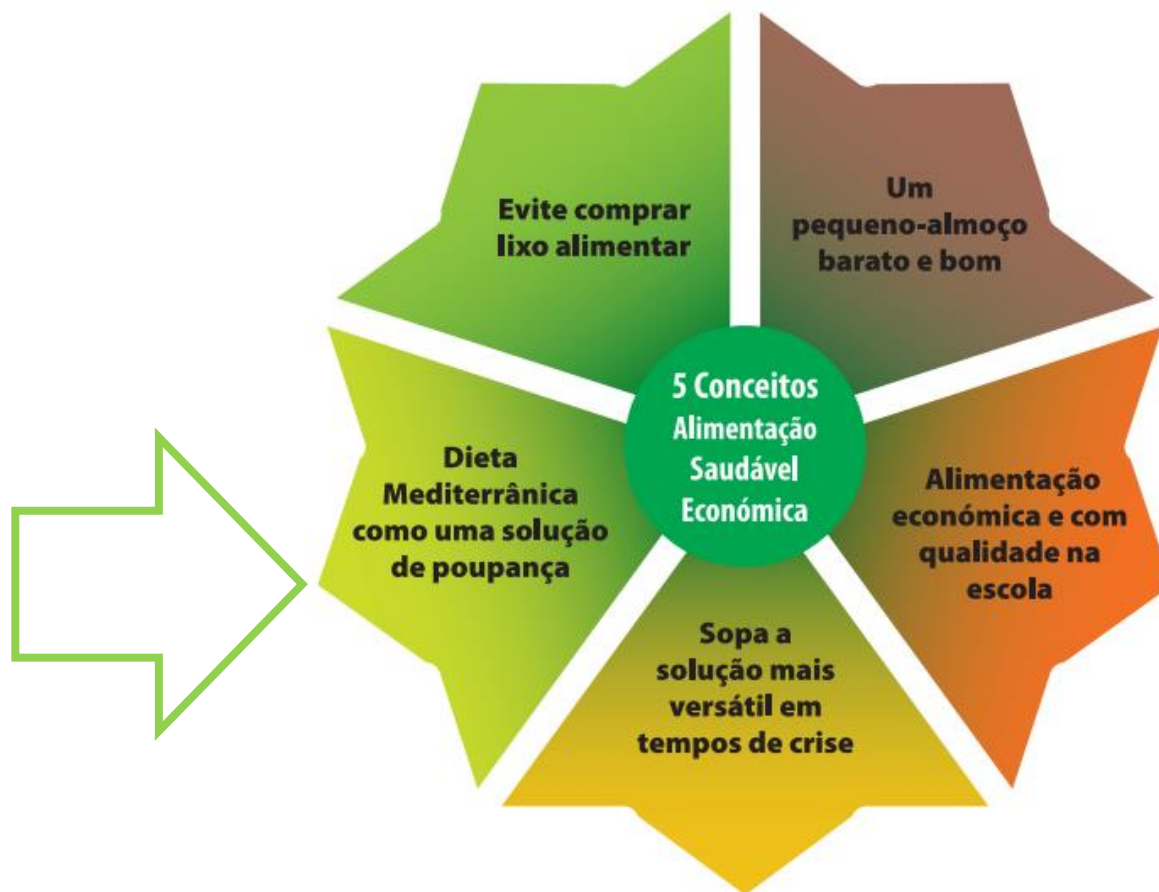
AUTORES:
Maria João Gregório; Maria
Cristina Teixeira Santos; Sara
Ferreira; Pedro Graça

ISBN
978-972-675-197-7
978-989-20-3395-2

Deposito Legal: 354689/13
Impressão: Etigrafe, Lda.

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Como adotar uma alimentação saudável e económica?



EDITOR:
Direção-Geral da Saúde
Edenred Portugal

TÍTULO:
Alimentação Inteligente
coma melhor, poupe mais.

AUTORES:
Maria João Gregório; Maria
Cristina Teixeira Santos; Sara
Ferreira; Pedro Graça

ISBN
978-972-675-197-7
978-989-20-3395-2

Deposito Legal: 354689/13
Impressão: Etigrafe, Lda.

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Dieta Mediterrânea: uma solução saudável e económica



Azeite como principal fonte de gordura

Privilegia a ingestão de hortícolas, futa, pão e outros cereais não refinados e leguminosas

Seleção de produtos frescos, locais e da época em detrimento de produtos processados

Consumo limitado de carnes vermelhas e maior consumo de peixe e ovos

Consumo diário de laticínios

Bebida de eleição: água

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Mais pobres abandonam dieta mediterrânica

23 DE FEVEREIRO DE 2018 - 06:54

Estudo revela que padrão de alimentação típico de Portugal durante décadas é cada vez mais uma comida de quem pode pagar.

Nuno Guedes



PARTILHAR

COMENTAR

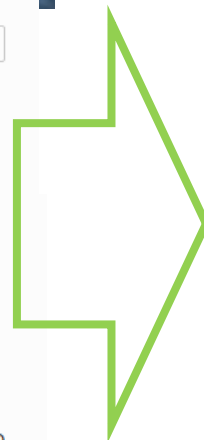
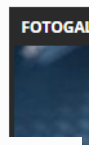
A alimentação mais saudável e histórica em países como Portugal, a dieta mediterrânica, classificada pela UNESCO desde 2013 como Património Imaterial da Humanidade, é menos comum, quase rara, entre os portugueses mais pobres.

A conclusão é de um estudo agora publicado na revista científica *Frontiers of Public Health* que alerta para os problemas acrescidos de saúde de quem está na base da pirâmide social e económica.

Recorde-se que durante muitas décadas do século XX a dieta mediterrânica foi a alimentação comum dos mais pobres do país, mas como explica Pedro Graça, diretor do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, hoje está sobretudo acessível a quem tem mais dinheiro.

A dieta mediterrânica inclui produtos como o azeite, grão, muito pouca carne vermelha, mas peixe e marisco, queijos (e pouco leite), com bastantes vegetais, legumes e frutos secos. Alimentos que vários estudos revelam que levam a menos doenças cardiovasculares e cancro que noutras partes do mundo.

O estudo revela, por exemplo, que a população portuguesa mais pobre que sofre daquilo que os especialistas identificam como 'insegurança alimentar' (mais dificuldades em comprar comida) consome menos azeite, come menos fruta, peixe, mas, pelo contrário, compra mais carnes vermelhas, hambúrgueres e salsichas.



Como
promover
a
dieta
mediterrânica
nesta
população?

Exercício nº 1

Tendo em conta os alimentos incluídos no cabaz, e os princípios da alimentação saudável e económica, **REFORMULE** a proposta de ementa semanal.

	S	T	Q	Q	S	S	D
Pequeno-almoço							
Meio da manhã							
Almoço							
Meio da tarde							
Jantar							

Exercício nº 1 | Resolução proposta

Tendo em conta os alimentos incluídos no cabaz e os princípios para uma alimentação saudável e económica, apresente uma proposta de ementa semanal.

	S	T	Q	Q	S	S	D
Pequeno-almoço	200 ml de Leite + cereais de pequeno -almoço	1 Cevada + 1 papo-seco com marmelada	200 ml de Leite + cereais de pequeno -almoço	1 Cevada + 1 papo-seco + marmelada	1 copo de leite + 1 papo-seco + 1 fatia de queijo	1 copo de leite + 1 papo-seco + creme vegetal	200 ml de leite + cereais de pequeno -almoço
Meio da manhã	1 peça de fruta + 2 tostas	1 iogurte de aromas + 3 bolachas Maria	1 peça de fruta + 4 bolachas de água e sal redondas	1 peça de fruta + 2 tostas	1 iogurte de aromas + ½ pão (25g)	1 peça de fruta + 4 bolachas de água e sal redondas	1 pão (50g) + 1 fatia de queijo (40g)
Almoço	Sopa de espinafres + Frango estufado com esparguete	Sopa de espinafres + Arroz de frango com cenoura + 1 peça de fruta	Sopa de feijão + Caldeirada de pescada + 1 peça de fruta	Sopa de feijão + Rancho vegetariano + 1 peça de fruta	Sopa de espinafres + Grão-de-bico com ovos escalfados + 1 peça de fruta	Sopa de legumes + Arroz de pescada + 1 peça de fruta	Sopa de legumes + Empadão de atum + 1 leite creme
Meio da tarde	1 cevada + 1 papo-seco + 1 fatia de queijo	200 ml de Leite + Torrada + Creme vegetal	1 iogurte de aromas + 1 peça de fruta	200 ml de Leite + Torrada + Creme vegeta	1 infusão + 1 papo-seco + marmelada	1 iogurte de aromas + 4 bolachas de água e sal	1 infusão + 2 tostas
Jantar	Sopa de espinafres + Omelete de brócolos + 1 peça fruta	Sopa de espinafres + Massada de atum + 1 peça fruta	Sopa de feijão + ½ pão + 1 fatia de queijo + 1 peça de fruta	Sopa de feijão + Pescada cozida com macedónia + 1 peça de fruta	Sopa de espinafres + Sardinha com molho de tomate e batata cozida + 1 peça de fruta	Sopa de legumes + Salada de atum, feijão, brócolos + 1 peça de fruta	Sopa de espinafres + ½ pão + 1 fatia de queijo + 1 peça de fruta

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Exemplos de confeções a realizar com os alimentos do cabaz

Frango	Pescada	Atum	Leguminosas
Frango estufado com massa	Pescada cozida com legumes	Empadão de atum	Rancho vegetariano
Arroz de frango no forno	Caldeirada de pescada	Arroz de atum no forno	Arroz de feijão
Empadão de frango	Arroz de pescada	Salada de atum com grão-de-bico e ovo	Feijão branco guisado com ovo escalfado
Rancho de frango	Massada de pescada	Salada de atum com feijão-frade e ovo	Hambúrguer de feijão e arroz
Jardineira de frango	Pescada frita com arroz de tomate	Bruschetta de atum	Salada de massa, feijão e brócolos
Bolonhesa de frango com espinafres	Pescada estufada com puré de batata	Salada de atum, feijão, brócolos e batata	
Migas de frango e feijão	Pão recheado com pescada e espinafres		
Estufado de frango e grão-de-bico	Almôndegas de pescada e grão-de-bico		

5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Exemplos de confeções



5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Receita | Almondegas com Grão-de-bico



5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Receita para 4 pessoas	Preço por pessoa Considerando apenas os ingredientes a adquirir
Grão-de-bico com ovos escalfados	0,35€ / pessoa
Rancho vegetariano	0,43€ / pessoa
Arroz de atum	0,19€ / pessoa
Massada de atum	0,22€ / pessoa
Arroz de pescada	0,48€ / pessoa
Pão recheado com pescada e espinafres	0,33€ / pessoa
Caldeirada de pescada	0,58€ / pessoa
Estufado de frango e grão-de-bico	0,34€ / pessoa
Bolonhesa de frango e espinafres	0,19 € / pessoa



5. ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO PARA COMPLEMENTAR OFERTA

Exercício nº 3

Realização de medidas de acompanhamento pelas entidades:

- i. Quais as medidas já realizadas?
- ii. Quais as medidas já planeadas?

Objetivo: realização de ponto de situação.



5. EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

ALGUNS EXEMPLOS

Promover a **capacidade de gestão** e a **formação**

Ações agendadas

1. Workshop de Culinária Económica Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste (EHTO) 21 de fevereiro de 2018 10h00-13h00 21 de março de 2018 10h00-13h00 18 de abril de 2018 10h30-13h00	<input type="radio"/>	Interessado(a)	<input type="radio"/>	Não tenho interesse
2. Workshop de Gestão Doméstica "Em minha casa mando eu!" 07 de março de 2018 10h30-11h30 (a confirmar) 04 de abril de 2018 10h30-11h30 (a confirmar) 23 de maio de 2018 10h30-11h30 (a confirmar)	<input type="radio"/>	Interessado(a)	<input type="radio"/>	Não tenho interesse
3. Sessão de esclarecimento "Desperdício alimentar: como valorizar" (EHTO) 09 de Maio de 2018 10h00-13h00	<input type="radio"/>	Interessado(a)	<input type="radio"/>	Não tenho interesse
4. Workshop de Gestão do Orçamento Doméstico 13 de Junho de 2018 10h30-11h30 (a confirmar)	<input type="radio"/>	Interessado(a)	<input type="radio"/>	Não tenho interesse
5. Workshops DECO (a confirmar) Abril, Maio, Junho de 2018	<input type="radio"/>	Interessado(a)	<input type="radio"/>	Não tenho interesse
6. Sessão de esclarecimento "Hábitos alimentares saudáveis" (a confirmar) Junho de 2018	<input type="radio"/>	Interessado(a)	<input type="radio"/>	Não tenho interesse

6. HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

Higiene dos géneros alimentícios

medidas e condições necessárias para controlar os riscos e assegurar que os géneros alimentícios sejam próprios para consumo humano tendo em conta a sua utilização

Regulamento (CE) N.º 852/2004

Risco

uma função da probabilidade de um efeito nocivo para a saúde e da gravidade desse efeito, como consequência de um perigo

Perigo

um agente biológico, químico ou físico presente nos géneros alimentícios ou nos alimentos para animais, ou uma condição dos mesmos, com potencialidades para provocar um efeito nocivo para a saúde

Regulamento (CE) N.º 178/2002

PERIGOS

BIOLÓGICOS

QUÍMICOS

FÍSICOS

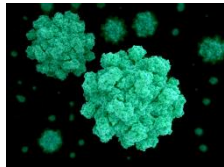
Bactérias



Fungos
Leveduras



Vírus



Parasitas



Produção
Pesticidas
Contaminantes inorgânicos tóxicos
Antibióticos
Promotores de crescimento

Processamento
Aditivos alimentares tóxicos
Lubrificantes e tintas
Resíduos de materiais de embalagem
Dioxinas
Nitrosaminas

Má conservação
Toxinas do marisco (PSP, DSP)
Histamina (pescado)
Micotoxinas (aflatoxinas, ocratoxina)

Processamento
Fragmentos de vidro
Metal (anzóis)
Plástico
Madeira
Adornos
Cabelos

Naturalmente presentes
Pedras e areias
Espinhas
Casca

ENQUADRAMENTO LEGISLATIVO

- REGULAMENTO (CE) N.º 178/2002 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 28 de Janeiro de 2002 que determina os princípios e normas gerais da legislação alimentar, cria a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos e estabelece procedimentos em matéria de segurança dos géneros alimentícios

<http://eurlex.europa.eu/legalcontent/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32002R0178&from=PT>

“...prevê os fundamentos para garantir um elevado nível de protecção da saúde humana e dos interesses dos consumidores em relação aos géneros alimentícios, tendo nomeadamente em conta a diversidade da oferta de géneros alimentícios.”

ENQUADRAMENTO LEGISLATIVO

- REGULAMENTO (CE) N.º 852/2004 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 29 de Abril de 2004 relativo à higiene dos géneros alimentícios
<http://eurlex.europa.eu/legalcontent/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32002R0178&from=PT>

“... estabelece as regras gerais destinadas aos operadores das empresas do sector alimentar no que se refere à higiene dos géneros alimentícios...

...aplica-se em todas as fases da produção, transformação e distribuição de alimentos, sem prejuízo de requisitos mais específicos em matéria de higiene dos géneros alimentícios.”



“The Codex Alimentarius, or "Food Code" is a collection of standards, guidelines and codes of practice adopted by the Codex Alimentarius Commission. The Commission, also known as CAC, is the central part of the Joint FAO/WHO Food Standards Programme and was established by FAO and WHO to protect consumer health and promote fair practices in food trade. It held its first meeting in 1963.

The 188 Codex members have negotiated science based recommendations in all areas related to food safety and quality.”

<http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/en/>

BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

RECEÇÃO DOS GÉNEROS ALIMENTÍCIOS

- Conferir guia de transporte com mercadoria
- Registrar estado dos géneros à chegada
 - Estado da embalagem
 - Quebras
 - Temperatura do carro de transporte
 - Temperatura dos géneros alimentícios
- Verificar identificação do lote
- Verificar data de validade dos géneros alimentícios
- Toda e qualquer outra especificidade acordada no contrato de fornecimento

Manter registo e arquivo de todos os documentos, identificação de lotes e não conformidades detectadas

BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

ARMAZENAMENTO DOS GÉNEROS ALIMENTÍCIOS - SECOS

- Local fresco e arejado
- Preservado da luz solar
- Com controlo de temperatura que permita o seu registo
- Dotado de prateleiras de lavagem/higienização fácil e a cerca de 20 cm do solo
- Com isolamento (porta) de forma a impedir a entrada de insectos e de roedores

- Nas prateleiras de cima devem ficar os géneros mais secos (arroz, massa, flocos)
- Nas prateleiras do meio ficam os enlatados (tomate, atum, sardinha, leguminosas)
- Nas prateleiras inferiores devem ser guardados géneros líquidos (azeite)
- Caso haja espaço o leite pode ser mantido, em cima de uma palete, fora das prateleiras

- Gerir stock com base na metodologia *first in / first out*

BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

ARMAZENAMENTO DOS GÉNEROS ALIMENTÍCIOS - REFRIGERADOS

- Guardar queijo flamengo e creme vegetal
- Manter refrigeração a temperaturas entre +4°C e +7°C

ARMAZENAMENTO DOS GÉNEROS ALIMENTÍCIOS - CONGELADOS

- Guardar frango, pescada, brócolos, vegetais para a sopa
- Manter temperaturas entre -18°C ± 3°C

Os diferentes equipamentos devem:

- Ter dispositivo de controlo de temperatura que permita o seu registo
- Ser dotados de prateleiras de lavagem/higienização fácil e a cerca de 20 cm do solo

A ter atenção no dia-a-dia:

- Estado de conservação das borrachas de vedação dos equipamentos
- Gerir stock com base na metodologia *first in / first out*

BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

REGISTO TEMPERATURAS								
EQUIPAMENTO Nº _____				TEMPERATURA ACEITÁVEL -18°C ± 3°C				
Mês: _____				Ano: 2018				
Dia	Hora	TEMP. (°C)	Assinatura	Estado	Hora	TEMP. (°C)	Assinatura	Estado
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

ARMAZENAMENTO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS - CONGELADOS

- Nos produtos refrigerados e congelados a cadeia de frio tem que ser mantida intacta para garantir, ao consumidor final, que o produto foi mantido dentro da faixa de temperaturas seguras não apresentando nesse ponto perigo para o consumo



A existência de uma falha no controlo da temperatura do ar do equipamento de frio, pode resultar no crescimento microbiano, com o conseqüente perigo potencial para os seres humanos

BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

TRANSPORTE DOS GÉNEROS ALIMENTÍCIOS - CONGELADOS

Na chegada dos produtos congelados:

- deve ser solicitado comprovativo das condições de transporte

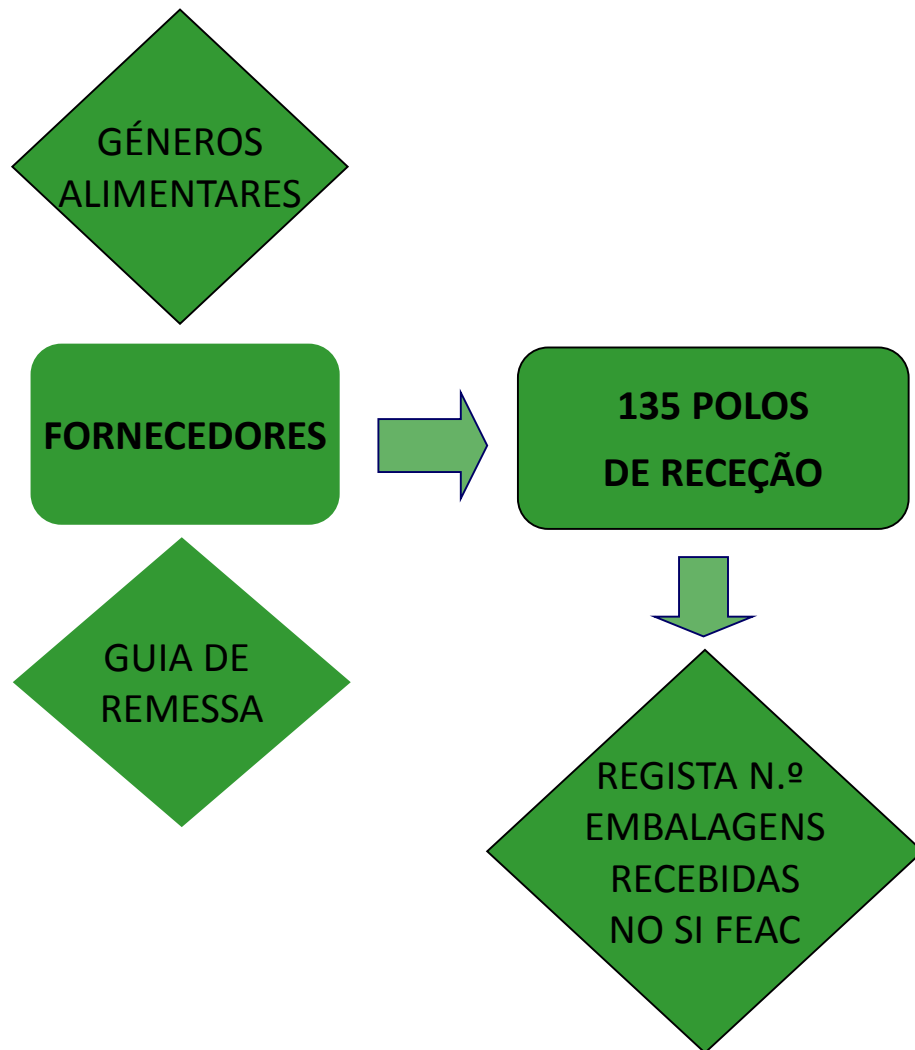


- verificada a temperatura dos géneros alimentícios

Regulamento CE nº 37/2005, em 12 de Janeiro, relativo ao controlo das temperaturas nos meios de transporte e nas instalações de depósito e armazenagem de alimentos ultracongelados destinados à alimentação humana

BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

COMO OPERACIONALIZAR A DISTRIBUIÇÃO E O CUMPRIMENTO DAS REGRAS



AÇÕES NO PÓLO RECETOR:

- Verificação da guia da remessa
- Verificação do estado das embalagens
- Recolha do comprovativo da temperatura do transporte
- Verificação e registo da temperatura dos géneros alimentícios
- Registo bidiário da temperatura da câmara de armazenamento de congelados
- Informação de não conformidades

BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

COMO OPERACIONALIZAR A DISTRIBUIÇÃO E O CUMPRIMENTO DAS REGRAS



AÇÕES NO PÓLO RECETOR:

- Planificação das entregas de acordo com a capacidade frigorífica das instituições mediadoras e do plano de entregas aos beneficiários

AÇÕES NO TRANSPORTE:

- Transporte para as instituições mediadoras em carro adequado ao transporte de géneros alimentícios (carro fibrado) e em condições de temperatura adequada
- Acompanhar géneros com credencial

BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

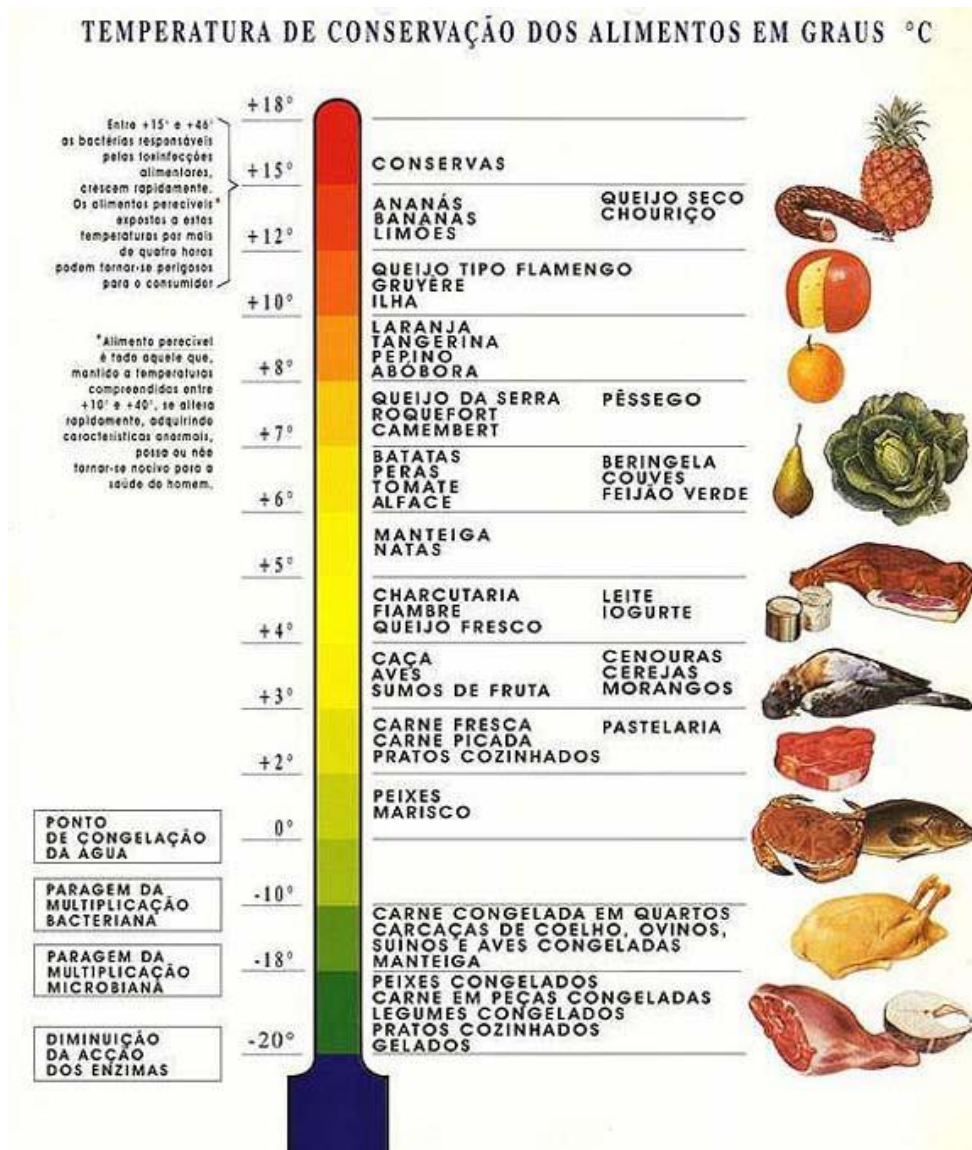
COMO OPERACIONALIZAR A DISTRIBUIÇÃO E O CUMPRIMENTO DAS REGRAS



AÇÕES NO MEDIADOR:

- Manutenção da cadeia de frio
- Verificação e registo da temperatura dos equipamentos de congelação
- Planificação das entregas de congelados de acordo com a capacidade frigorífica dos beneficiários

BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO



BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

Exercício nº 4

- i. Tendo por base a tabela de temperaturas observada no slide anterior, como arrumaria nos equipamentos de frio os diferentes géneros alimentícios distribuídos no cabaz?
- ii. Que géneros alimentícios dispensam arrumação no frio? Em que condições devem ser armazenados?



BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

COMO ARRUMAR O FRIGORÍFICO?

- Nunca encher o frigorífico. O ar frio deve circular para manter os alimentos armazenados à temperatura adequada;
- Nas prateleiras superiores, colocar alimentos cozinhados (até 72h), iogurtes, queijos, molhos, marmelada
- Nas prateleiras intermédias, colocar produtos de charcutaria, saladas preparadas;
- Na prateleira mais baixa, colocar carnes e peixes crus (até 48h);
- Frutas e hortícolas devem ser colocados nas gavetas da parte inferior;
- Na porta, a zona menos fria, colocar o leite, os ovos, creme vegetal, a água



BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

O prazo de validade nas embalagens dos produtos congelados é condicionado pelo equipamento dos utentes

O prazo só é o apresentado na embalagem quando o equipamento permite a conservação a $-18\text{ °C} \pm 3\text{ °C}$

CONSERVAÇÃO			
Frigorífico	(+ 7 °C)	-	
*- Congelador ou gaveta do gelo	(- 6 °C)	1 semana	
** - Congelador	(- 12 °C)	1 mês	
***- Congelador ou arca congeladora	(- 18 °C)		

Consumir de preferência antes do fim de: ver abaixo.

! Depois de descongelado, não volte a congelar!

BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

Tempos de conservação recomendados para alimentos no congelador a -18°C .

Tempos de conservação recomendados para alimentos no congelador a -18°C

Pescada	6 meses
Frango	10 meses
Hortícolas	12 meses

BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

Exercício nº 5

Com base ficha técnica da pescada congelada, identifique:

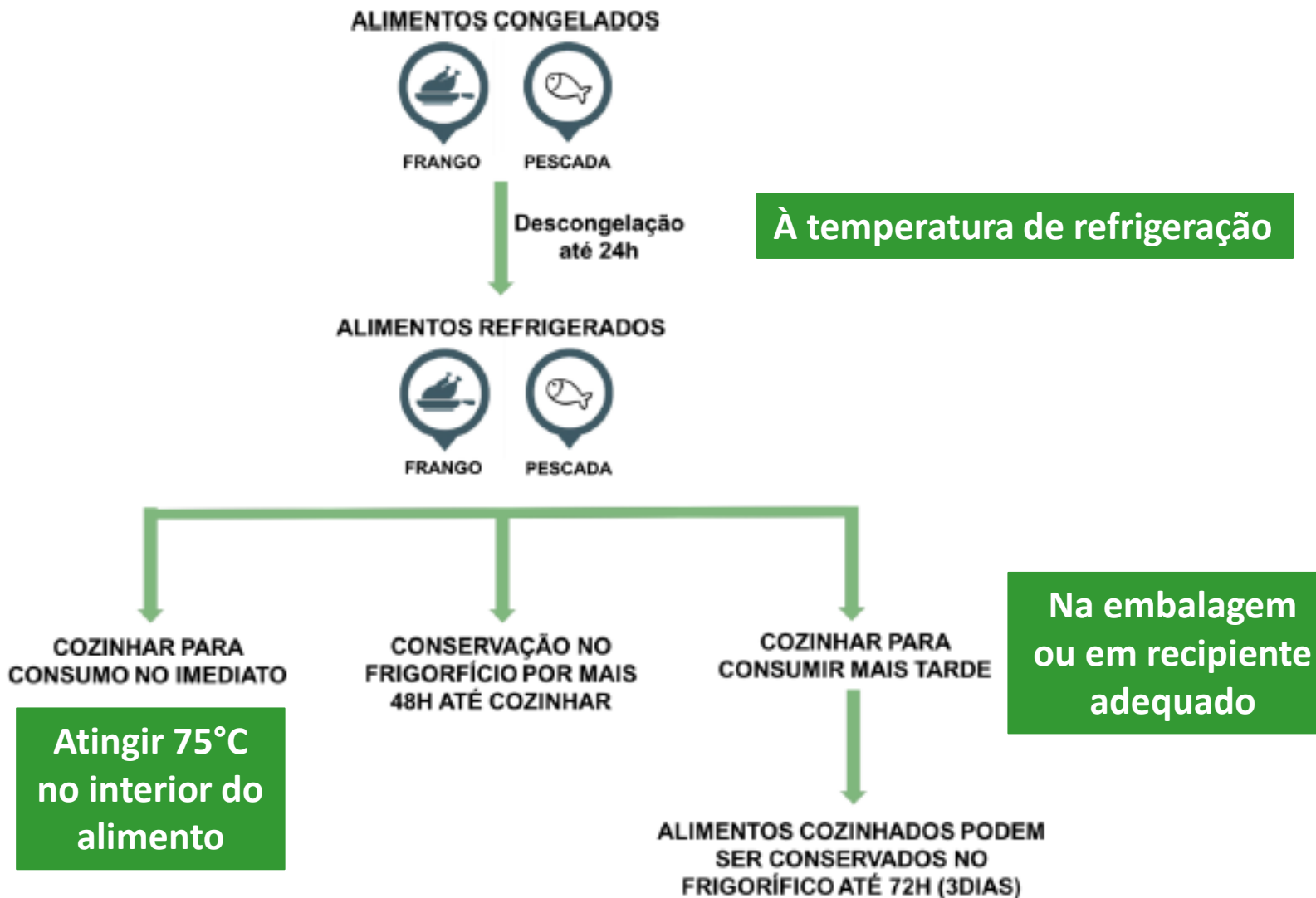
- i. Alergénios
- ii. O prazo de validade e as suas limitações
- iii. O controlo de perigos biológicos
- iv. A identificação de perigos químicos
- v. A tabela nutricional e a composição do alimento

BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

DETERIORAÇÃO ALIMENTAR DEVIDA A ERROS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

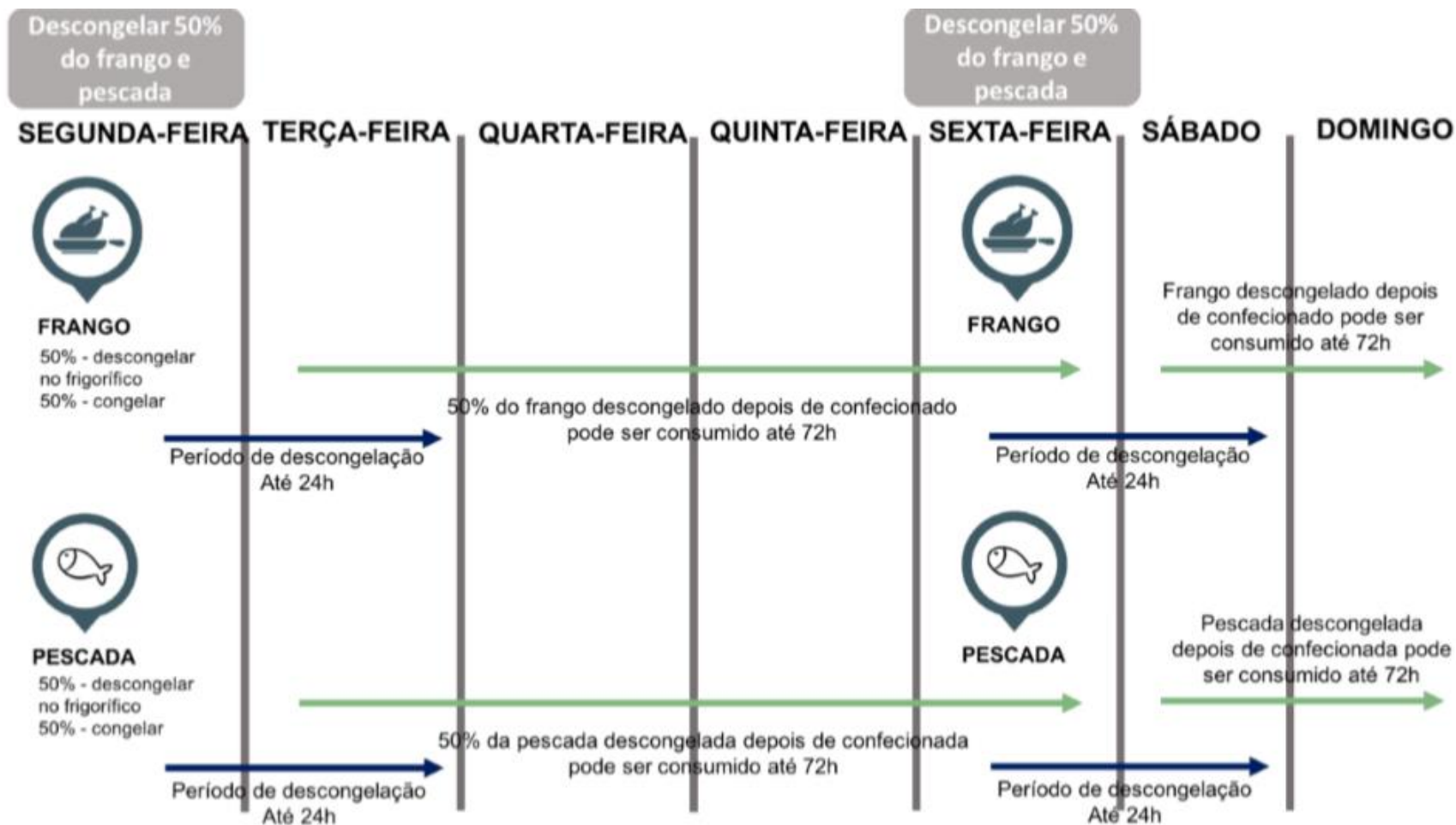


PREPARAR ALIMENTOS EM SEGURANÇA



PREPARAR ALIMENTOS EM SEGURANÇA

Esquema de modelo de utilização semanal da carne e peixe



PREPARAR ALIMENTOS EM SEGURANÇA

Modelo de utilização da mistura de vegetais para a confeção de sopa de legumes



BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

	Quantidade mensal de hortícolas distribuída por pessoa				
	Criança 2 anos	Criança 9 anos	Adolescente 14 anos	Adulto 40 anos	Idoso >60
Mistura de vegetais ultracongelados	6kg	6kg	6kg	6kg	6kg
Brócolos congelados	2,4kg	2,4kg	2,4kg	2,4kg	2,4kg
Espinafres congelados	-	2,4kg	2,4kg	2,4kg	2,4kg

BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

	Quantidade mensal de hortícolas distribuída por pessoa				
	Criança 2 anos	Criança 9 anos	Adolescente 14 anos	Adulto 40 anos	Idoso >60
Mistura de vegetais ultracongelados	6kg	6kg	6kg	6kg	6kg
Brócolos congelados	2,4kg	2,4kg	2,4kg	2,4kg	2,4kg
Espinafres congelados		2,4kg	2,4kg	2,4kg	2,4kg

Quantidade de hortícolas p/ pessoa

1 prato de sopa

200g

P/ mês (30 dias)

400g

BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

	Quantidade mensal de hortícolas distribuída por pessoa				
	Criança 2 anos	Criança 9 anos	Adolescente 14 anos	Adulto 40 anos	Idoso >60
Mistura de vegetais ultracongelados	6kg	6kg	6kg	6kg	6kg
Brócolos congelados	2,4kg	2,4kg	2,4kg	2,4kg	2,4kg
Espinafres congelados		2,4kg	2,4kg	2,4kg	2,4kg

Quantidade de hortícolas p/ pessoa

1 prato de sopa

200g

P/ dia (almoço + jantar)

400g

1kg → **5 refeições / 2,5 dia**

3kg → **1 semana**

BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

	Quantidade mensal de hortícolas distribuída por pessoa				
	Criança 2 anos	Criança 9 anos	Adolescente 14 anos	Adulto 40 anos	Idoso >60
Mistura de vegetais ultracongelados	6kg	6kg	6kg	6kg	6kg
Brócolos congelados	2,4kg	2,4kg	2,4kg	2,4kg	2,4kg
Espinafres congelados	-	2,4kg	2,4kg	2,4kg	2,4kg

Quantidade de hortícolas p/ pessoa

Acompanhamento p/ refeição

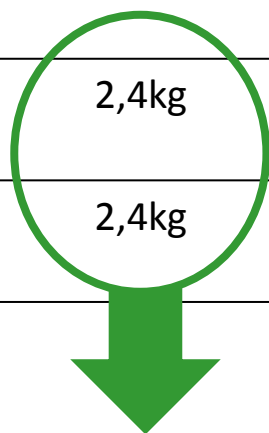
70g

P/ dia (almoço + jantar)

140g

BOAS PRÁTICAS DE ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

	Quantidade mensal de hortícolas distribuída por pessoa				
	Criança 2 anos	Criança 9 anos	Adolescente 14 anos	Adulto 40 anos	Idoso >60
Mistura de vegetais ultracongelados	6kg	6kg	6kg	6kg	6kg
Brócolos congelados	2,4kg	2,4kg	2,4kg	2,4kg	2,4kg
Espinafres congelados	-	2,4kg	2,4kg	2,4kg	2,4kg



Quantidade de hortícolas p/ pessoa

Acompanhamento p/ refeição

70g

P/ dia (almoço + jantar)

140g

1kg → **1 semana**

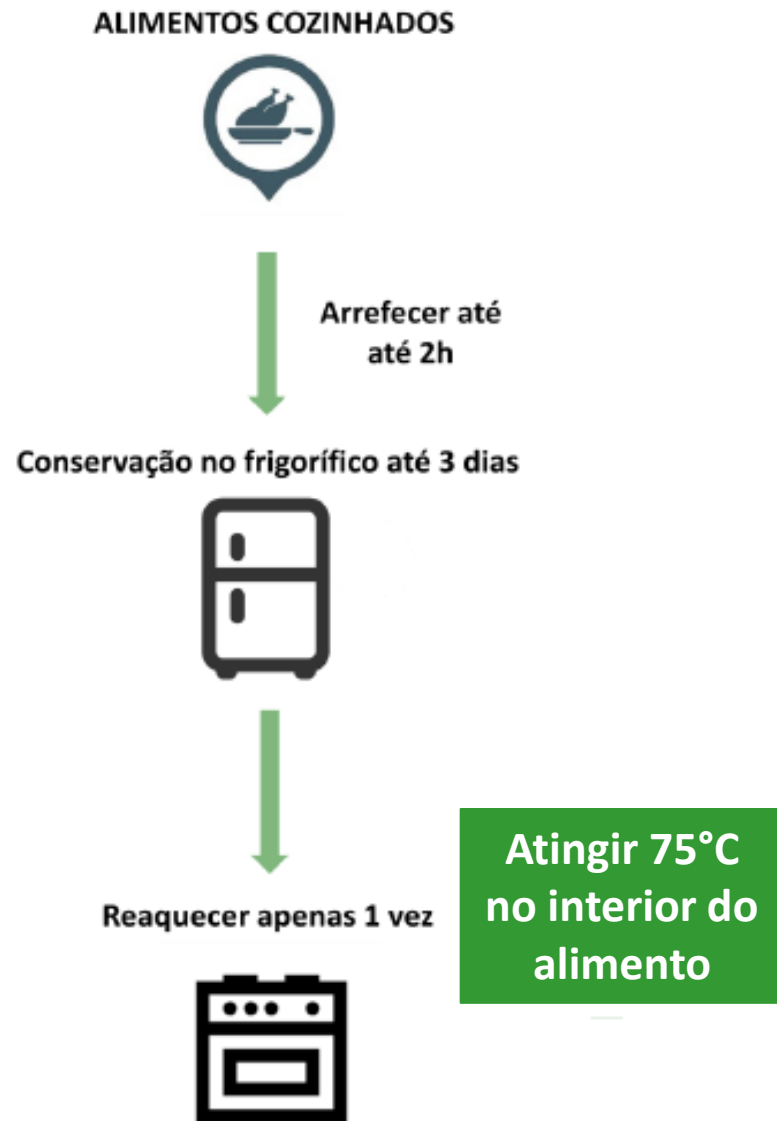
PREPARAR ALIMENTOS EM SEGURANÇA

Regras para congelar alimentos já preparados e ou confeccionados:

- Congelar os alimentos o mais rápido possível após a preparação ou confeção;
- Dividir os alimentos em porções pequenas para congelar mais rapidamente e colocá-los em recipientes adequados (ex.: sacos de plástico limpos ou recipientes próprios para uso alimentar);
- Não sobrelotar o equipamento de congelação, deixando espaços entre as várias porções para o arrefecimento ser mais rápido;
- Identificar os alimentos a congelar com o nome do alimento e data de congelação;
- Manter o alimento congelado a temperaturas $\leq -18^{\circ}\text{C}$ ($\pm 3^{\circ}\text{C}$), não interrompendo a cadeia de frio;
- Usar os alimentos congelados num prazo máximo de 30 dias após a congelação;
- Manter o equipamento sempre em perfeito estado de higienização e utilização

PREPARAR ALIMENTOS EM SEGURANÇA

- Os alimentos podem ser cozinhados e guardados para consumo posterior
- Devem ser arrefecidos o mais rapidamente possível, guardados em doses prontas a consumir e guardadas até 72h
- Os alimentos só podem ser reaquecidos uma vez, daí a importância do ajuste da dose
- O reaquecimento deve permitir atingir a temperatura de 75°C no interior do alimento



PREPARAR ALIMENTOS EM SEGURANÇA

Nunca esquecer:

- Mantenha a limpeza
- Lave as mãos sempre que manipular alimentos diferentes, sempre que vai à casa de banho
- Separe alimentos crus de alimentos cozinhados
- Evite contaminações cruzadas
- Cozinhe bem os alimentos
- Mantenha os alimentos a temperaturas seguras
- Use água e matérias-primas seguras

Higiene e cuidado na manipulação nunca são excessivos!

Em resumo...

INSEGURANÇA ALIMENTAR E IMPACTO NA SAÚDE

A insegurança alimentar é uma realidade em Portugal



Caracterizada pela alternância entre períodos de escassez e de excesso alimentar

Associada a consumo de alimentos mais ricos em energia, mas nutricionalmente pobres e a monotonia alimentar



> risco de desenvolvimento de doenças crónicas (obesidade, diabetes, HTA...)

PROGRAMAS DE APOIO ALIMENTAR

Objetivo geral:

Promover o acesso a alimentos por parte da população em maior vulnerabilidade socioeconómica

PROGRAMAS DE APOIO ALIMENTAR

Objetivo geral:

Promover o acesso a alimentos por parte da população em maior vulnerabilidade socioeconómica

No entanto...

A qualidade nutricional dos alimentos fornecidos não era uma preocupação central

Baixa oferta alimentar/inexistência de alimentos frescos como hortícolas ou carne/peixe

PROGRAMAS DE APOIO ALIMENTAR

Objetivo:

Necessidade de melhorar a qualidade nutricional da oferta alimentar

Resposta: FEAC

Cabaz mensal para um adulto
(+/- 40 anos)



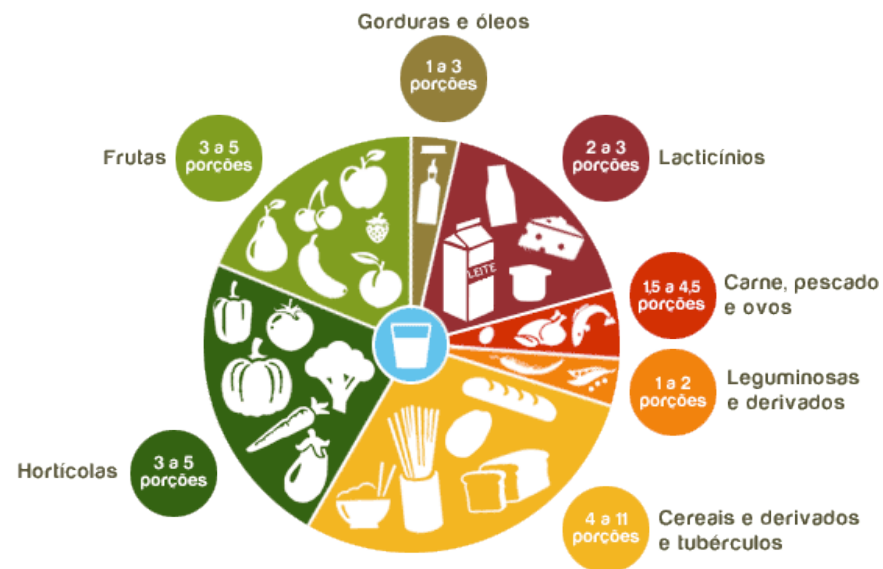
COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

Cabaz mensal para um adulto
(+/- 40 anos)



COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

- Reforço do consumo de fibras alimentares através da distribuição de hortícolas/ frutas em boas condições higio-sanitárias
- Desinvestimento na distribuição de alimentos ricos em açúcares e gorduras adicionadas
- Promoção da utilização de azeite
- Aumentar a oferta e a variedade de produtos que constituem uma fonte proteica



COMPOSIÇÃO DOS CABAZES ALIMENTARES NO ÂMBITO DO FEAC

**ALIMENTOS NÃO PRESENTES NO CABAZ MAS QUE PODEM SER
COMPLEMENTOS IMPORTANTES?**



ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO PARA COMPLEMENTAR OFERTA

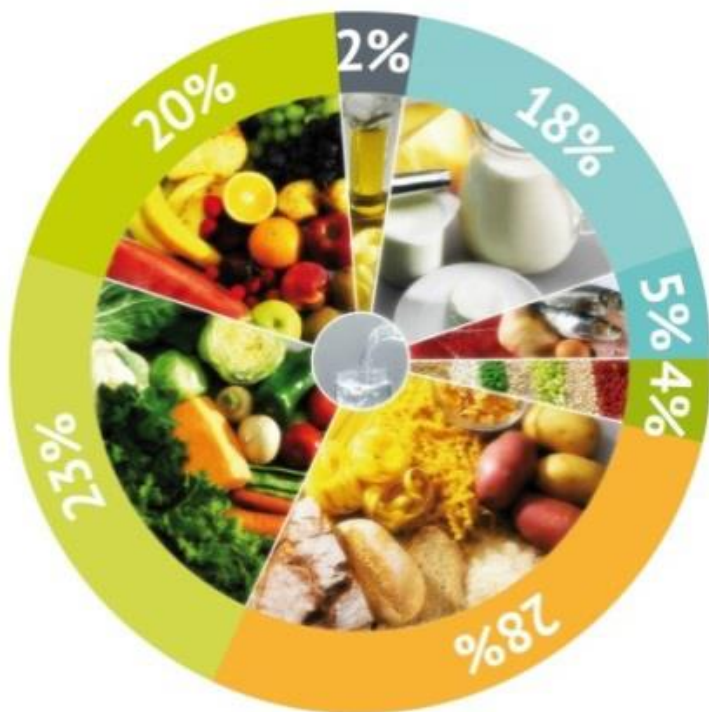
Como complementar a oferta?

- Colaboração indústria;
- Produtores/comércio para escoar excedentes alimentares, ou sem possibilidade de serem vendidos no mercado pelo seu tamanho/aspecto;
- Hortas sociais;
- Supermercados sociais;
- Outras estratégias de base local

EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Oportunidade para realizar educação alimentar?

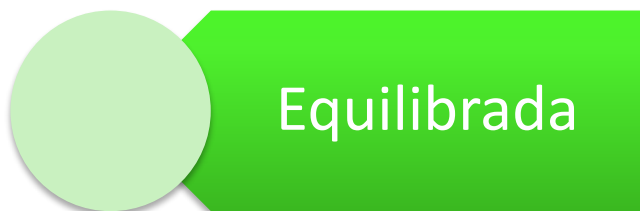
Consumo Alimentar em Portugal



Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016

EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Roda dos Alimentos



EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Desincentivar o consumo de alimentos processados:

- Mais caros
- Mais ricos em gordura e/ou açúcar

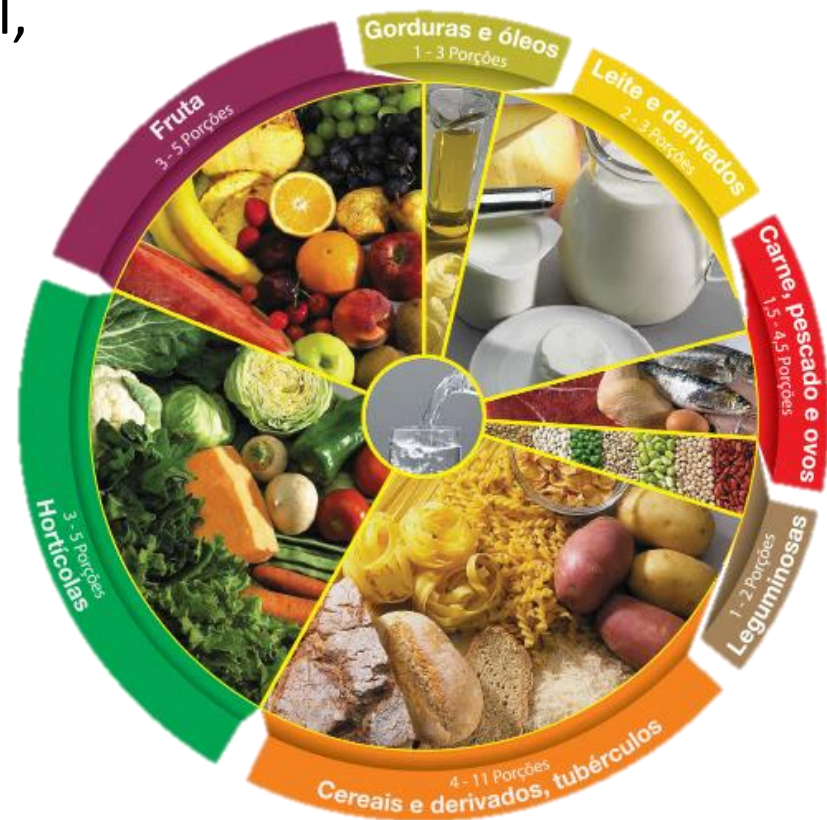


EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MEDIDA DE ACOMPANHAMENTO

Reforçar estratégias que permitam a adoção de uma alimentação saudável, mas economicamente sustentável

Alguns exemplos:

- Planear as refeições e as compras;
- Comprar a granel;
- Comparar o preço por kg de alimentos semelhantes;
- Reduzir o desperdício alimentar;
- ...



Exemplos de refeições utilizando os fornecedores proteicos do cabaz

Frango	Pescada	Atum	Leguminosas
Frango estufado com massa	Pescada cozida com legumes	Empadão de atum	Rancho vegetariano
Arroz de frango no forno	Caldeirada de pescada	Arroz de atum no forno	Arroz de feijão
Empadão de frango	Arroz de pescada	Salada de atum com grão-de-bico e ovo	Feijão branco guisado com ovo escalfado
Rancho de frango	Massada de pescada	Salada de atum com feijão-frade e ovo	Hambúrguer de feijão e arroz
Jardineira de frango	Pescada frita com arroz de tomate	Bruschetta de atum	Salada de massa, feijão e brócolos
Bolonhesa de frango com espinafres	Pescada estufada com puré de batata	Salada de atum, feijão, brócolos e batata	
Migas de frango e feijão	Pão recheado com pescada e espinafres		
Estufado de frango e grão-de-bico	Almôndegas de pescada e grão-de-bico		

HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

RELEVANTE EM TODO O PROCESSO:

- Receção dos produtos alimentares
- Conservação/armazenamento
- Preparação dos alimentos

HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

RELEVANTE EM TODO O PROCESSO:

- Receção dos produtos alimentares
 - Conservação/armazenamento
 - Preparação dos alimentos
-
- Conferir guia de transporte com mercadoria
 - Registar estado dos géneros à chegada
 - Estado da embalagem
 - Quebras
 - Temperatura do carro de transporte
 - Temperatura dos géneros alimentícios
 - Verificar identificação do lote
 - Verificar data de validade dos géneros alimentícios
 - Toda e qualquer outra especificidade acordada no contrato de fornecimento

HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

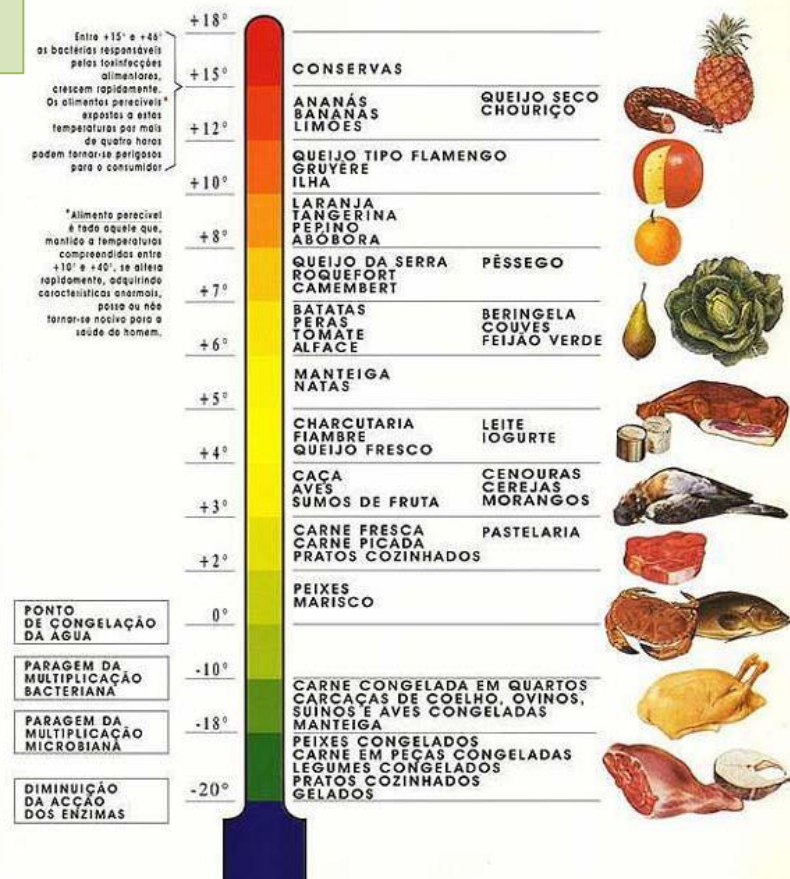
RELEVANTE EM TODO O PROCESSO:

- Receção dos produtos alimentares
- Conservação/armazenamento
- Preparação dos alimentos

Tempos de conservação recomendados para alimentos no congelador a -18°C

Pescada	6 meses
Frango	10 meses
Hortícolas	12 meses

TEMPERATURA DE CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS EM GRAUS $^{\circ}\text{C}$



HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

RELEVANTE EM TODO O PROCESSO:

- Receção dos produtos alimentares
- Conservação/armazenamento
- Preparação dos alimentos

ALIMENTOS CONGELADOS



FRANGO PESCADA

Descongelação
até 24h

ALIMENTOS REFRIGERADOS



FRANGO PESCADA

À temperatura de refrigeração

Atingir 75°C
no interior do
alimento

COZINHAR PARA
CONSUMO NO IMEDIATO

CONSERVAÇÃO NO
FRIGORÍFICO POR MAIS
48H ATÉ COZINHAR

COZINHAR PARA
CONSUMIR MAIS TARDE

ALIMENTOS COZINHADOS PODEM
SER CONSERVADOS NO
FRIGORÍFICO ATÉ 72H (3DIAS)

Na embalagem ou em
recipiente adequado

PREPARAR ALIMENTOS EM SEGURANÇA

Nunca esquecer:

- Mantenha a limpeza;
- Lave as mãos sempre que manipular alimentos diferentes, sempre que vai à casa de banho
- Separe alimentos crus de alimentos cozinhados;
- Evite contaminações cruzadas;
- Cozinhe bem os alimentos;
- Mantenha os alimentos a temperaturas seguras;
- Use água e matérias-primas seguras

Higiene e cuidado na manipulação nunca são excessivos!

BIBLIOGRAFIA

- Food and Nutrition Board (2005). Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. Washington: The National Academies Press. Disponível em https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/fnic_uploads/energy_full_report.pdf
- Gregório, M. J. & Graça, P. (2017). Manual de orientações para a utilização adequada do cabaz de alimentos do programa operacional de apoio às pessoas mais carenciadas (PO APMC) 2014-2020. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde.
- Gregório, M. J., Tavares, C., Cruz, D. & Graça, P. (2016). Programa de distribuição de alimentos: Considerações para a adequação nutricional da oferta alimentar. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde.

BIBLIOGRAFIA

- Lopes C., Oliveira, A., Santos, A. C., Ramos, E., Gaio, A.R., Severo, M. & Barros, H. (2006). Consumo alimentar no Porto. Porto: Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Disponível em http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/Resources/User/Institucional/ArtigosCientificos/rel_EPI_Porto.pdf
- Lopes, C., Torres, D., Oliveira, A., Severo, M., Alarcão, V. Guiomar, S., Mota, J., Teixeira, P., Rodrigues, S., Lobato, L., Magalhães, V., Correia, D., Pizarro, A., Marques, A., Vilela, S. Oliveira, L., Nicola, P., Soares, S. & Ramos, E. (2017). Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física IAN-AF 2015-2016. Porto: Universidade do Porto. Disponível em https://ian-af.up.pt/sites/default/files/IANAF_%20Relato%CC%81rio%20Resultados_v1.5.pdf

BIBLIOGRAFIA

- <http://eurlex.europa.eu/legalcontent/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32002R0178&from=PT>
- <http://eurlex.europa.eu/legalcontent/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32002R0178&from=PT>
- <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32005R0037&qid=1519489376280&from=EN>
- <http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/en/>
- <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/conteudo.aspx?menuid=115&exmenuid=114&SelMenuId=114>