

## Vamos Comer Mais Vegetais!



Os hortícolas são dos alimentos mais preteridos por todas as faixas etárias. Desde a idade pré-escolar à idade adulta a ausência destes alimentos no prato é recorrente.

Comer mais vegetais é uma premissa constante nas recomendações da alimentação saudável, porque estes alimentos destacam-se pela quantidade de nutrientes benéficos para o nosso organismo, melhorando a nossa saúde. Destes nutrientes podemos destacar as vitaminas com um papel crucial na prevenção de doenças como as cardiovasculares, o cancro e muitas outras.

Idealmente, os hábitos alimentares devem começar a ser criados a partir da introdução alimentar, em bebés a partir dos 6 meses, incluindo os mais variados legumes de forma a facilitar a criação do hábito para que este se mantenha ao longo da infância e permaneça na idade adulta. No entanto, pelas mais variadas razões, esta introdução não acontece e em idades

mais tardias este processo vem com maior dificuldade.

Como forma de aumentar o consumo dos hortícolas, tanto junto das crianças como junto dos jovens e adultos podemos usar algumas estratégias e não nos limitarmos apenas às saladas e aos legumes cozidos. "Esconder" os legumes na sopa é das mais usadas, mas temos outras como incorporar hortícolas em todos os pratos confeccionados, tornando-os mais nutritivos e coloridos.

De seguida, vamos deixar três dicas para aumentar o consumo de vegetais e algumas receitas para ajudar a pôr em prática durante as refeições.

Um passo de cada vez, vamos tornar a nossa alimentação cada vez mais saudável!

TEXTO Serviço de Nutrição  
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

IMAGEM freepick.com

### DICAS PARA COMER MAIS VEGETAIS

#### 1. Incorpore vegetais em todos os pratos que confeciona.

Até uma bolonhesa pode ser mais nutritiva, acrescentar pimento vermelho e cenoura picados é uma forma fácil de o fazer.



IMAGEM blog *supergolden bakes*

#### 2. Apresentar os legumes confecionados de formas diferentes.

Assar os legumes poderá ser uma forma de inovar. Temperá-los com uma marinada de azeite, alho e ervas aromáticas e depois levar ao forno torna estes alimentos mais saborosos e perfumados.



IMAGEM blog *italian food forever*

#### 3. Preparar as refeições em família.

Decidirem em conjunto o que vão comer ao longo da semana e cooperarem na cozinha durante a confecção é uma forma de motivação para experimentar novos alimentos, sejam vegetais ou não.



IMAGEM freepick.com

## ESPETADAS DE VEGETAIS

### Ingredientes:

- 300g de vegetais partidos (beringela, pimentos, curgete, cebola, tomate cereja)
- ½ cháv. de vinagre balsâmico
- 2 c. sopa de mostarda Dijon
- 2 dentes de alho picados
- 2 c. sopa de azeite
- Sal e pimenta q.b.

### Preparação:

- Misture o vinagre, a mostarda, o alho, o sal e a pimenta numa panela e leve a lume médio.
- Deixe ferver, mexendo, até apurar, por cerca de 5 minutos e reserve.
- Numa taça coloque os vegetais e o azeite, tempere com sal e pimenta, e misture.
- Monte as espetadas e leve a grelhar, cerca de 2 minutos de cada lado.
- Pincele as espetadas com o molho de vinagre balsâmicos e sempre que virar as espetadas.

RECEITA E IMAGEM [blog blog the kitchen](#)



## PATANISCAS DE FRANGO E VEGETAIS

### Ingredientes:

- ½ curgete ralada
- 3 floretes de brócolos ralados
- 2 pimentos vermelhos picados
- 1 peito de frango cozido e desfiado
- ½ cebola picada
- 1 cháv. de farinha
- Sal e pimenta q.b.
- 3 ovos
- Azeite q.b.

### Preparação:

- Seque a curgete ralada em papel absorvente.
- Numa taça, misture todos os ingredientes, exceto o azeite.
- Numa frigideira antiaderente (ou com 2 c. sopa de azeite), coloque uma porção da mistura de cada vez.
- Deixe cozinhar e depois vire e deixe cozinhar mais 2-3 minutos.
- Sirva quentes ou frias.

RECEITA E IMAGEM [blog Charisse Yu](#)



## VEGETAIS ESTUFADOS

### Ingredientes:

- 2 c. sopa de azeite
- 1 cebola picada
- 5 dentes de alho picados
- 1 curgete
- 300g de batatas
- 2 cenouras
- 1 pimento vermelho
- 300g de tomate maduro
- Sal e pimenta q.b.
- Salsa fresca picada

### Preparação:

- Corte a curgete, as batatas, as cenouras e o pimento em juliana.
- Numa panela, coloque o azeite, a cebola, o alho e deixe refogar até ficarem translúcidos.
- Acrescente os legumes partidos e salteie por 5 minutos.
- Acrescente o tomate picado e o seu sumo e misture, aproveitando para desfazer os pedaços de tomate.
- Deixe cozinhar até as batatas ficarem tenras. Tempere com sal e pimenta.
- Salpique com a salsa, misture e sirva.

RECEITA E IMAGEM [blog Veggies Save the Day](#)



## FICHA TÉCNICA BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

COORDENAÇÃO  
PELOURO DA EDUCAÇÃO  
E SAÚDE  
VEREADOR PAULO SILVA

EDIÇÃO  
GABINETE DE EDUCAÇÃO

COLABORAÇÃO  
SERVIÇO DE NUTRIÇÃO  
PAGINAÇÃO  
GABINETE DE COMUNICAÇÃO

PROPRIEDADE  
MUNICÍPIO DE PAREDES

PARQUE JOSÉ GUILHERME  
4580-130 PAREDES  
t. 255 788 800

[www.cm-paredes.pt](http://www.cm-paredes.pt)  
[nutricao@cm-paredes.pt](mailto:nutricao@cm-paredes.pt)

SIGA-NOS:



Consulte o Portal da Educação