



O Dia Mundial da Alimentação celebra-se a 16 de outubro

destacando-se uma alimentação mediterrânica, nutritiva,
segura e sustentável!

EMENTA

Sabores de Outono

PAG. 4

Maça assada com canela e iogurte natural

Muffins de abóbora e nozes

Batido de dióspiro

Panquecas de aveia com doce de abóbora

Crumble de pera

Iogurte em camadas de figo e avelã

Bolo de Laranja e Leite com Canela

ARTIGOS

**A Dieta Mediterrânica,
o padrão alimentar
saúdável, sazonal e
sustentável!**

PAG. 2

**Água: um recurso
essencial na alimentação
sustentável**

PAG. 7

**Saber para proteger:
alergias alimentares
na escola**

PAG. 6

**Microplásticos na
alimentação e
na saúde**

PAG. 9

DESAFIO DO MÊS

**Será que já pratica uma
Dieta Mediterrânica no
seu dia-a-dia?**

PAG. 10

Aceda aqui ao link!





A Dieta Mediterrânea, o padrão alimentar saudável, sazonal e sustentável!

A Dieta Mediterrânea é muito mais do que alimentação saudável, é um estilo de vida! Este padrão alimentar é considerado o mais saudável e mais sustentável no mundo, afirmação sustentada por todos os princípios desta dieta.

Cozinha simples

Optar por métodos de confecção que preservam os nutrientes, como sopas, cozidos, ensopados, estufados e jardineiras

Predomínio de Alimentos de Origem Vegetal

Aumentar o consumo de legumes, fruta, pão e cereais pouco refinados, leguminosas, frutos secos e oleaginosos;

Reduzir o consumo de produtos de origem animal

Consumindo com maior frequência o pescado, em detrimento da carne vermelha e produtos processados;

Respeitar a sazonalidade

Optar pelo consumo de produtos locais, frescos e da época;

Atenção aos laticínios!

O consumo deverá ser moderado no que diz respeito aos laticínios, privilegiando os iogurtes e o queijo;

Baixo consumo de sal

Optar por ervas aromáticas e especiarias para temperar como forma de diminuição do consumo de sal;

Água como bebida principal

Ao longo do dia, consumir água, mesmo sem sensação de sede. Para os adultos, consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;





Convivência à volta da mesa

Partilhar as refeições em família. Este guia alimentar pela sua forma de roda, pretende remeter para o prato e para o convívio à volta da mesa. Em Portugal, conviver durante as refeições, conversando enquanto se saboreia a comida é característica predominante em todas as regiões do nosso país.

“Uma proveitosa dúzia de cuidados simples para gozarmos de muito mais saúde.”

Dr. Emílio Peres, Embaixador das Ciências da Nutrição e da Alimentação Saudável em Portugal

Associada a um menor risco de desenvolvimento de doenças, como doenças cardiovasculares e neurodegenerativas, esta dieta, mesmo com todas as suas vantagens, tem vindo a ser abandonada. Torna-se assim necessário promover esta herança cultural e alimentar, adaptando-a aos tempos de hoje. Incentivar os momentos em família na cozinha e à mesa, promover a atividade física e o bem-estar e uma alimentação saudável e sustentável.

Texto: **Serviço de Nutrição, Divisão de Educação**

Imagem: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável



Imagem: **Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável**

SABORES DE OUTONO – SAZONALIDADE AO LANCHE!



Maçã assada com canela e iogurte natural

Ingredientes:

- 1 maçã
- q.b Canela em pó
- q.b mel (opcional)
- 1 iogurte natural

Preparação:

- Corte a maçã ao meio e polvilhe com canela.
- Leve ao forno/airfryer pré-aquecido a 180°C até ficarem macias.
- Deixe arrefecer ligeiramente e coloque iogurte natural por cima.
- Se desejar, adicione um fio de mel.

Muffins de abóbora e nozes

Ingredientes:

- 200 g de abóbora
- 150 g de farinha de aveia
- 2 ovos
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 50 g de nozes picadas
- 2 colheres de sopa de mel (opcional)

Preparação:

- Coza a abóbora e triture até obter um puré.
- Misture o puré de abóbora com os ovos. Junte a farinha de aveia, a canela e o fermento e envolva.
- Adicione as nozes picadas e, se desejar, o mel.
- Distribua a massa por formas de muffins e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 20–25 minutos, ou até estarem cozidos.



Batido de dióspiro

Ingredientes:

- 50 g de dióspiro
- 30 g de banana
- 120 ml de leite
- q.b canela

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador, com exceção da canela, e triture até obter uma mistura homogênea.
- Sirva num copo e polvilhe com canela.



Panquecas de aveia com doce de abóbora

5

Ingredientes:

- 120 g de aveia
- 1 banana
- 2 ovos
- 5 g de fermento
- 180 ml de leite
- 1 colher de chá de doce de abóbora

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea.
- Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque pequenas porções de massa.
- Cozinhe as pancakes de ambos os lados até ficarem douradas.
- Sirva com doce de abóbora por cima.



Crumble de pera

Ingredientes:

- 1 pera
- 30 g de flocos de aveia
- 15 g de amêndoa moída ou finamente picada
- q.b canela
- 1 colher de chá de mel

Preparação:

- Corte a pera em pedaços
- Misture os flocos de aveia, a amêndoa, a canela e o mel.
- Distribua a mistura por cima da pera
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 20–25 minutos, até o crumble ficar dourado

Iogurte em camadas de figo e avelã

Ingredientes:

- 1 iogurte natural
- Figo aos pedaços
- 15 g de avelã picada

Preparação:

Num recipiente, alternar camadas de iogurte, figo e avelã.



Bolo de Laranja e Leite com Canela

Ingredientes:

- 4 ovos
- Sumo de 2 laranjas
- 2 colheres de sopa de mel
- 160 g farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento
- Raspa de 1 laranja
- Amêndoas laminadas (opcional)

Preparação:

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Unte uma forma com papel vegetal.
- Misture as gemas com o sumo de laranja e o mel.
- Noutro recipiente, misture a farinha de aveia com o fermento em pó e a raspa de laranja. Junte à mistura das gemas e misture bem.
- Bata as claras em castelo e envolva no preparado anterior até ficar homogêneo.
- Verta a massa na forma, polvilhe com amêndoas laminadas, e leve ao forno durante cerca de 20 a 30 minutos.



Saber para proteger: alergias alimentares na escola

Quando falamos de alimentação saudável, pensamos habitualmente na importância de uma alimentação variada e equilibrada, adequada às necessidades de cada criança. No entanto, para algumas crianças, a alimentação exige cuidados especiais. As alergias alimentares são uma realidade cada vez mais presente nas escolas e exigem que toda a comunidade educativa esteja preparada para responder de forma adequada.

No Agrupamento de Escolas de Lordelo, a preparação do novo ano letivo incluiu sessões de sensibilização sobre alergias alimentares, dirigidas aos assistentes operacionais e dinamizadas pelas enfermeiras Mariana Pacheco e Sílvia Badim da UCC Paredes Rebordosa, nos dias 9 e 10 de setembro.

“Saber para proteger” foi o lema destas sessões, que decorreram num ambiente de partilha e diálogo. Os participantes tiveram oportunidade de compreender o que é uma alergia alimentar, conhecer os principais alérgenos e reconhecer sinais de alarme. Foram também abordados o Plano de Saúde Individual e os procedimentos a adotar perante uma situação de anafilaxia.

Para além das alergias alimentares, as sessões incluíram ainda a epilepsia, permitindo conhecer diferentes tipos de crises e os procedimentos adequados perante cada situação.

A formação contou com a participação de todos os assistentes operacionais do agrupamento e de alguns docentes, reforçando a preparação daqueles que acompanham diariamente os alunos e que podem ser fundamentais numa situação de emergência.

Promover a saúde na escola passa também por criar ambientes seguros e preparados para responder às necessidades de cada criança. Conhecer, reconhecer e saber agir pode fazer a diferença.

Sabia que... O leite de vaca, o ovo e os frutos secos são responsáveis pela maioria das reações alérgicas graves em idade escolar?

Texto: **Projeto de Educação para a Saúde** – Agrupamento de Escolas de Lordelo





Água: um recurso essencial na alimentação sustentável

A água é um recurso indispensável à vida e um dos pilares de uma alimentação saudável. É o principal constituinte do organismo humano, sendo essencial ao seu funcionamento (Figura 1). Representa cerca de 75% do peso corporal à nascença, diminuindo progressivamente com o avanço da idade, até constituir aproximadamente 60% do peso corporal de um adulto.

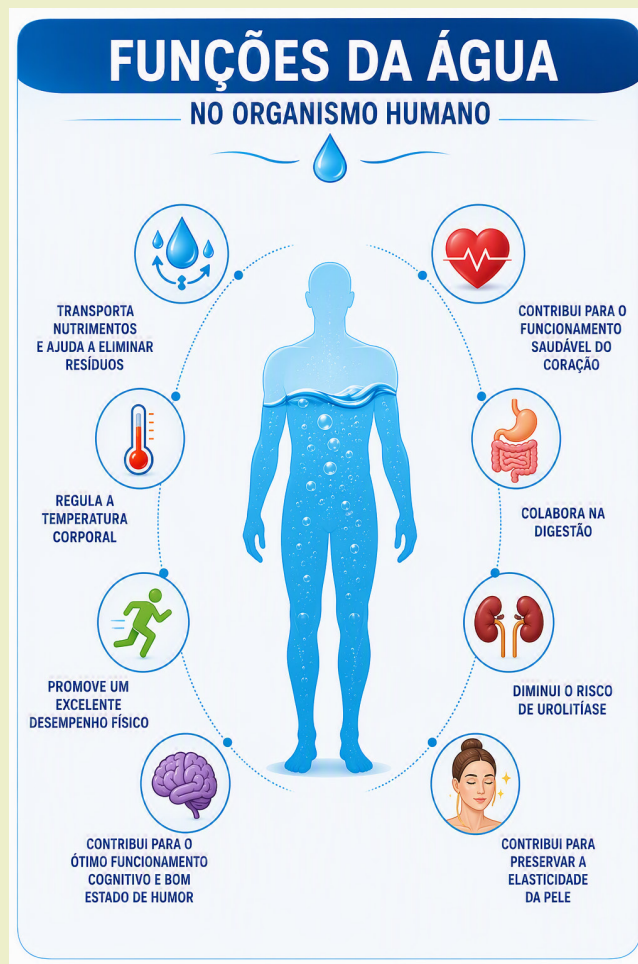
Uma hidratação adequada contribui ainda para o desempenho físico e cognitivo, ajudando a manter a concentração, a memória e o bem-estar. Para além da água que bebemos, uma parte significativa da ingestão diária de água provém dos alimentos.

A água é também um recurso fundamental para a produção dos alimentos que consumimos diariamente. Estima-se que a agricultura utilize cerca de 70% da água doce captada a nível mundial, tornando-se essencial promover uma utilização eficiente deste recurso, especialmente perante os desafios das alterações climáticas.

As nossas escolhas alimentares têm impacto na utilização da água. Alimentos de origem vegetal, como frutas, hortícolas, leguminosas e cereais, apresentam, em geral, uma menor pegada hídrica do que muitos alimentos de origem animal. Assim, uma alimentação variada, equilibrada e inspirada na Dieta Mediterrânica promove benefícios para a saúde e contribui para a utilização mais sustentável dos recursos naturais.

A água deve ser a bebida de eleição ao longo do dia. Sempre que possível, privilegie a água da torneira, que em Portugal apresenta elevados padrões de qualidade e segurança, reduzindo simultaneamente o consumo de embalagens descartáveis e a produção de resíduos.

A água é muito mais do que uma necessidade fisiológica: é um recurso essencial para a saúde humana,



para a produção de alimentos e para a preservação do ambiente. Promover o consumo de água e a sua utilização responsável é investir simultaneamente na saúde das pessoas e na sustentabilidade do planeta.



CONTEÚDO HÍDRICO

DE ALGUNS GÉNEROS ALIMENTÍCIOS



A **água** é essencial para o bom funcionamento do nosso organismo e está presente em diferentes quantidades nos alimentos que consumimos diariamente.

GÉNERO ALIMENTÍCIO	PERCENTAGEM APROXIMADA DE ÁGUA	O QUE SIGNIFICA?
  Água	100%	 Todo o alimento é água.
  Leite	90%	 Muito rico em água.
  Iogurte	85%	 Elevado teor de água.
  Sumo de fruta e néctar	80-90%	 Alto teor de água.
  Refrigerante	90-99%	 Muito elevado teor de água.
  Fruta	80-95%	 Frutas são naturalmente ricas em água.
  Produtos hortícolas	80-95%	 Elevado teor de água.
  Sopa de hortícolas	90%	 Muito rica em água.
  Carne/peixe	50-70%	 Teor de água moderado.
  Queijo curado	20-50%	 Baixo a moderado teor de água.
  Pão	30-40%	 Baixo teor de água.
  Bolachas, cereais de pequeno-almoço	<5%	 Muito baixo teor de água.



Uma alimentação variada e equilibrada, rica em frutas, hortícolas e líquidos, ajuda a manter o organismo bem hidratado e saudável.



Fonte: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

Tabela da composição de alimentos. Disponível em: <http://www.insa.pt/sites/insa/portugues/areascientificas/alimentnutricao/aplicacoesonline/tabelaalimentos/paginas/tabelaalimentos.aspx>



Microplásticos na alimentação e na saúde

Os microplásticos são pequenas partículas de plástico, geralmente com menos de 5 milímetros, que estão atualmente presentes em diferentes ambientes, como a água, o solo e o ar. Podem também estar presentes nos alimentos que consumimos, constituindo uma preocupação crescente na área da saúde ambiental e da saúde pública. Estima-se que a ingestão anual de microplásticos possa variar entre 74 000 e 121 000 partículas, correspondendo a uma ingestão semanal média de cerca de 5 000 partículas.

A exposição aos microplásticos pode ocorrer através da ingestão de água e de diferentes alimentos, tendo estas partículas já sido identificadas, por exemplo, em pescado e marisco, vegetais, sal e bebidas. A sua presença pode resultar de diferentes etapas da cadeia alimentar, desde a produção e processamento dos alimentos até ao seu armazenamento e contacto com materiais de embalagem.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece

que existem ainda importantes lacunas no conhecimento sobre os efeitos dos microplásticos na saúde e considera necessária a realização de mais investigação.

A prevenção continua a ser fundamental. A redução do uso de plásticos descartáveis, a correta gestão dos resíduos, a prevenção da sua libertação para o ambiente e a escolha de alternativas mais sustentáveis podem contribuir para diminuir a quantidade de plástico que chega aos ecossistemas e, consequentemente, à cadeia alimentar.

Proteger o ambiente é também uma forma de proteger a saúde. A redução da poluição por plásticos depende não só das políticas e das medidas adotadas pelos diferentes setores, mas também das escolhas e comportamentos de cada um de nós.

Ana Sofia Silva, Técnica de Saúde Ambiental, Unidade de Saúde Pública Vale do Sousa Sul – ULS Tâmega e Sousa

O que eu como na minha escola:



Na semana do Dia Mundial da Alimentação, a nossa ementa continua a oferecer pratos saudáveis e com base nos princípios da Dieta Mediterrânica. Destaca-se a presença de leguminosas tanto na sopa como no prato, “Sopa de Grão de Bico” e “Arroz de Ervilhas”, promovendo o aumento do consumo de leguminosas. Adicionalmente, é a semana com o nosso prato com proteína de origem vegetal, conciliando um método

de confeção muito apreciado pelos alunos, como a massa à bolonhesa, às leguminosas – soja, como fonte de proteína. Além deste método de confeção, destaca-se o tradicional guisado apresentado como “Feijoadá à Lavrador” e uma “Caldeira de Pescada”, métodos com relevo no padrão mediterrânico devido a conseguirem manter os nutrientes dos alimentos.

AGENDA

5.ª EDIÇÃO

FEIRA DA SAÚDE JOVEM

ENERGIA, COMIDA, CORPO e MENTE. Sabes o que realmente estás a consumir?

Parque José Guilherme
15, 16, 17 outubro
9h30 - 18h00

Atividade aberta de Zumba
Atividade aberta a toda a comunidade
Professora: Joana Freire
Entidade Organizadora: Câmara Municipal de Paredes
10h30 - 11h00 / 15 outubro

Seminário "Jovens em Redes Literárias, Saúde e Decisões Informadas"
Público-Alvo: Alunos do 12º ano
Escola Secundária de Paredes
Entidade Organizadora: USP
14h00 - 16h00 / 15 outubro

Iniciativa online "Projeto reinício do Coração"
Público-Alvo: Alunos do 12º ano
Mega aula online de Suporte Básico de Vida
Entidade Organizadora: ULS - Tâmega Sousa
16 outubro (manhã)

Atividade aberta com o grupo do Programa Diabetes em Movimento
14h30 / 16 outubro

"Dia Mundial do Reiniciar o Coração - O que acontece no coração"
Demonstração de Suporte Básico de Vida
Entidade Organizadora: ULS - Tâmega Sousa em colaboração com as paróquias de Santa Maria do Castelo
16h00 / 16 outubro

A Conversa com o Pediatra Prof. Dr. Manuel Magalhães
Biblioteca Municipal de Paredes
(lugares limitados à lotação da sala)
17h30 / 16 outubro

Atividade Aberta com o Grupo "Mais Vida Ativa"
Atividade aberta a toda a comunidade
10h00 / 17 outubro

Workshops

- Saúde psicológica e bem-estar;
- Saúde oral;
- Alimentação saudável;
- Prevenção de consumos nocivos / dependências;
- Saúde sexual e reprodutiva / saúde materna;
- Prevenção e cuidados de saúde;
- Informação e sensibilização dos jovens para a prática de exercício físico;
- Rastreios;
- Atitudes sobre SMI (suporte básico de vida)

a saúde é o teu maior bem

DESAFIO DO MÊS

Será que já pratica uma Dieta Mediterrânica no seu dia-a-dia? Se gostava de saber a resposta, preencha o questionário e verifique se a sua Dieta Alimentar tem por base o Padrão Alimentar Mediterrânico.

Verifique através do QR code:



FICHA TÉCNICA
BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

DIREÇÃO
PELOURO DA EDUCAÇÃO E SAÚDE, VEREADOR PAULO SILVA

EDIÇÃO
GABINETE DE EDUCAÇÃO

COLABORAÇÃO
ANA SOFIA SILVA, AE
LORDELO, PELOURO DA
EDUCAÇÃO E USP VALE DO
SOUSA SUL-ULS TÂMEGA E
SOUSA

PAGINAÇÃO
GABINETE DE COMUNICAÇÃO

PROPRIEDADE
MUNICÍPIO DE PAREDES

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

nutricao@cm-paredes.pt
www.cm-paredes.pt

SIGA-NOS: