

A stylized illustration of a landscape. The background is a solid blue sky. In the foreground, there are rolling green hills with horizontal stripes. A small white house with an orange roof sits on a hillside. To the left, a blue river flows. The text is overlaid on the hills and sky.

promoção da
alimentação
saudável e
sustentável
no Douro

índice

03	introdução
04	dieta mediterrânea
08	princípios da dieta mediterrânea
26	roda dos alimentos mediterrânea
28	planeamento das refeições
38	produtos locais do douro
42	para os pais
46	sobre o projeto
48	para saber mais - bibliografia
50	ficha técnica

introdução

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

Explora este manual com calma, e prepara-te para conhecer o maravilhoso mundo dos alimentos coloridos, quais os seus poderes e alguns segredos.

Vamos juntos aprender como fazer escolhas saudáveis que vão deixar o nosso corpo feliz.
Diverte-te!

1. dieta mediterrânea...

sabes o que é?

A dieta mediterrânea é uma forma muito saudável e divertida de comer e de nos relacionarmos com a alimentação, que é usada em vários países situados em redor do Mar Mediterrâneo.





Portugal e a região do Douro têm características mediterrâneas. Estas características mediterrâneas estão presentes no clima, na geografia, na cultura, na produção agrícola e na alimentação.

sabias que...

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

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



2. Os princípios da dieta mediterrânea

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





**vamos fazer um teste
para ver quais destas
coisas já fazes!**

Como os alimentos da época e os que são produzidos mais perto de nós.

Cozinhamos as nossas refeições de forma saudável.

Costumo fazer refeições com a família ou com os amigos.

Conheço e uso algumas ervas aromáticas.

Costumo comer frutos gordos.

Mexo-me e faço atividades divertidas todos os dias.

Bebo água várias vezes por dia.

Nas páginas seguintes vamos falar sobre alguns princípios associados à dieta mediterrânea.

2.1. escolher alimentos da época



Primavera

As flores nascem e os dias começam a ficar mais longos, muitos alimentos frescos e coloridos começam a crescer, como é o caso dos morangos, das cerejas e das nêspers. Não nos podemos esquecer de alguns legumes, como as cebolas, ervilhas, favas, que continuam a crescer nesta altura.

O que são alimentos da época? Sabias que as frutas e os vegetais não crescem de igual forma durante todo o ano?

Isso significa que há alimentos específicos de cada época do ano. Vamos descobrir como podemos aproveitar os alimentos de cada estação.

A sazonalidade dos alimentos tem alguma magia, porque cada estação nos oferece os alimentos que mais precisamos nessa altura.

sabias que...
Escolher alimentos da época torna a nossa alimentação mais saudável!



Verão

O sol brilha mais intensamente e a temperatura está mais quente, é a estação perfeita para aproveitar frutas refrescantes, como os pêssegos ou os figos, e uma grande variedade de legumes coloridos como os tomates, pimentos e pepinos. É no verão que surgem as primeiras maçãs, cuja época continua no início do outono. É também no fim do verão que se faz grande parte da vindima, em que o Douro se pode orgulhar de ter das melhores uvas do país.



Outono

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



Inverno

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

2.2. escolher alimentos produzidos localmente

E alimentos locais,
sabes o que são?

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

Quando escolhemos alimentos locais, estamos também a ajudar os agricultores e os produtores da nossa região.

Outra coisa importante: quando os alimentos vêm de muito longe, têm de vir de camião, avião ou até barco. A poluição associada a este transporte não é nada boa para o ambiente!

Percebes agora porque é que é tão importante procurar alimentos locais?



Na próxima ida às compras com um adulto,
procura a origem dos alimentos que levas
para casa e regista aqui os que são da região
do Douro!



2.3. valorizar a alimentação saudável

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

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

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

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

Pede a um adulto para te ajudar a escrever
uma receita tradicional da região do Douro.



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

2.4.

partilhar refeições

Porque é que é tão importante
fazer refeições em família?

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

Quando fazemos refeições em
família podemos divertir-nos e
partilhar momentos especiais!
É uma oportunidade para
conversar, rir e contar como
foi o nosso dia! É um momento
de união onde fortalecemos as
nossas relações com a família e
os amigos!



Além disso, sabias que quando comemos acompanhados é mais fácil comer de forma saudável? Normalmente comemos mais fruta e legumes! Acabamos por ser influenciados pelo grupo e é uma ótima oportunidade para conhecer novos sabores.

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

Todos devem evitar os telemóveis, para saborear a refeição e prestar atenção aos outros.

Na próxima refeição que fizeres com amigos ou família podes fazer as seguintes adivinhas para tornar esse momento ainda mais divertido!

1. Sou uma fruta pequena e vermelha, adoro ser mordida, sou suculenta e doce. Quem sou eu?
2. Sou verde e crocante, adoro ser usada em saladas e sandwiches. Quando me comem, ganham força! Quem sou eu?
3. Sou uma fruta redonda e amarela. Sou muito ácida, mas o meu sumo é delicioso! Quem sou eu?
4. Sou uma fruta amarela e curva, sou ótima fonte de potássio e gosto de ser descascada. Quem sou eu?

1. Morango; 2. Alface; 3. Banana; 4. Limão

2.5. utilizar ervas aromáticas

Sabes o que são ervas aromáticas?

As ervas aromáticas são umas plantas que têm a capacidade de deixar a nossa comida ainda mais saborosa.

São usadas para temperar e realçar o sabor dos alimentos.

sabias que...

Ao utilizar ervas aromáticas
podes diminuir a
necessidade de sal,
tornando a comida
mais saudável.





Deixamos aqui alguns exemplos:



hortelã



alecrim



orégãos



manjerição



salsa

Conheces mais algumas?

Sabias que podes
semear em casa ervas
aromáticas?

Pode ser num canteiro
ou mesmo em vasos!

Aceitas este desafio?
Não te esqueças de
as regar!

2.6. usar frutos oleaginosos

Sabes o que são frutos oleaginosos?
Os frutos oleaginosos ou frutos gordos têm um nome estranho, mas de certeza que os conheces. Alguns exemplos são a noz, a amêndoa, a avelã, os pistáchios ou os pinhões.

Os frutos oleaginosos podem trazer muitos benefícios para a nossa saúde. Estes frutos são ricos em gorduras saudáveis, fazem bem à pele e ao coração.

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



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

Experimental!
De certeza que vais gostar.

sabias que...

Os frutos oleaginosos são excelentes substitutos dos snacks menos saudáveis.

Atenção que eles são também fontes de energia, pelo que o seu consumo deverá ser moderado.



2.7. fazer atividade física

Porque fazer atividade física é tão importante?

Mexer o corpo e manter-nos ativos é importante para a nossa saúde! O nosso corpo fica mais forte e saudável, e ficamos mais felizes.

A atividade física tem muitos benefícios, como fortalecer os músculos e melhorar a coordenação motora.

Assim, mantemos o corpo saudável, desenvolvemos a coordenação, melhoramos o humor entre muitas outras coisas.

Sabias que fazer exercício físico não é só correr? Há outras formas de fazer exercício:

1. Fazer brincadeiras ao ar livre
2. Fazer jogos de grupo como as caçadinhas, escondidas,...
3. Dançar
4. Andar de bicicleta
5. Praticar desportos de grupo
6. Andar a pé e fazer caminhadas

Quais são as vossas
formas favoritas de fazer
atividade física?



2.8. beber água

Beber água é fundamental para o nosso corpo funcionar corretamente. A água é um super-herói no nosso organismo. Ajuda-nos a manter os órgãos saudáveis, os músculos fortes e a pele bonita. Além disso, dá-nos energia para brincar e nos divertimos durante todo o dia!

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

Como fazemos para garantir que bebemos a água que precisamos?

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



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

Apesar do Douro ser uma região
produtora de vinho, AS CRIANÇAS
NUNCA DEVEM BEBER VINHO.

Apenas os adultos podem beber
vinho, mas com moderação e
apenas nas refeições principais.

As grávidas e quem está a
amamentar também não devem
beber bebidas alcoólicas.



Faz o registo de quantos copos
de água bebes ao longo do dia:



Segunda
Terça
Quarta
Quinta
Sexta
Sábado
Domingo

3. a roda dos alimentos mediterrânea

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

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

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

Esta roda tem muitas mensagens!
Cada parte da roda dos alimentos é como se fosse uma família de alimentos.

Conforme essa família é maior, mais presente deve estar na tua alimentação. Vamos conhecer estas famílias dos alimentos!



4. planeamento das refeições

Como é que usamos a roda dos alimentos para organizar o que comemos no dia-a-dia?

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

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

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

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

4.1. o que devemos comer durante um dia?

laticíneos
2-3 porções por dia



leguminosas
1 a 2 porções



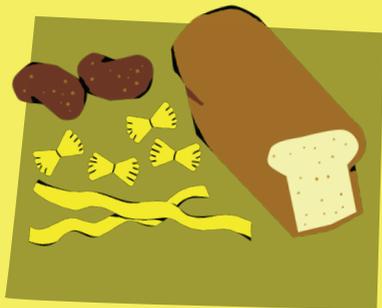
gorduras
e óleos
1 a 3 porções



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

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

**cereais,
derivados
e tubérculos**
4 a 11 porções



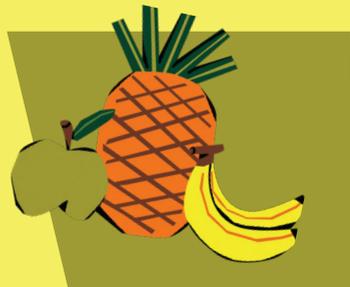
hortícolas
3 a 5 porções



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



frutas
3 a 5 porções



cereais, derivados e tubérculos

4 a 11 porções



1 fatia
50g



1 unidade
50g



1 e 1/2 unidade
125g

hortícolas

3 a 5 porções



180g cru
140g cozinhado



180g cru
140g cozinhado



180g cru
140g cozinhado

frutas

3 a 5 porções



1 unidade
160g



1 unidade
160g



1 unidade
160g

laticíneos

2-3 porções por dia



1 caneca
250ml



2 fatias
40g



1 e 1/2 unidade
200g

carne, pescado e ovos

1,5 a 4,5 porções



30g cru
140g cozinhado



30g cru
140g cozinhado



30g cru
140g cozinhado

leguminosas

1 a 2 porções



1 colher de sopa/25g cru
60g cozinhado



3 colher de sopa/80g cru
60g cozinhado

gorduras e óleos

1 a 3 porções



1 colher de sopa
10g óleo



1 colher de sopa
10g azeite



4 colher de sopa
30g nata



1 mão - 35g cru
110g cozinhado



1 mão - 35g cru
110g cozinhado



6 unidades
35g



180g cru
140g cozinhado



180g cru
140g cozinhado



12 bagos
160g



1 unidade
160g



1 e 1/4 unidade
50g



30g cru
140g cozinhado



1 unidade
140g cozinhado



1 colher de sopa/25g cru
60g cozinhado



1 colher de sobremesa
15g manteiga



1 colher de sobremesa
15g margarina



1 colher de chá
10g banha

4.2. como distribuir as porções

ao longo do dia?

E como podemos distribuir estas porções ao longo do dia? Ideia de um dia alimentar equilibrado, com base no número mais baixo de porções recomendadas. Não te esqueças que é só um exemplo!



Pequeno-almoço

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



Lanche da manhã

Uma mão de amêndoas e meio pão



Almoço

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



Lanche

Um iogurte com flocos de aveia tostados no forno



Jantar

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





Agora é a tua vez. Planeia aqui as tuas refeições de amanhã procurando cumprir com os valores definidos pela roda dos alimentos.

Pequeno-almoço

Lanche da manhã

Almoço

Lanche

Jantar

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

Estes alimentos, podem fazer parte
da nossa alimentação, mas não os
podemos comer todos os dias.

Temos de ter cuidado com o número
de vezes que comemos alimentos
processados como estes, pois
são ricos em açúcar, gorduras e
sal, o que faz com que não sejam
nutricionalmente equilibrados.

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



Desenha ou escreve o nome dos
alimentos menos equilibrados de
que mais gostas.



5. produtos locais do Douro

Vamos conhecer melhor alguns alimentos da nossa região? Conhecendo melhor estes produtos poderás começar a introduzi-los nas tuas refeições.

Azeite

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

Amêndoa

Gorduras e Óleos
Alto teor em vitamina E;
Saudável para cozinhar;
Muito versátil e saudável.

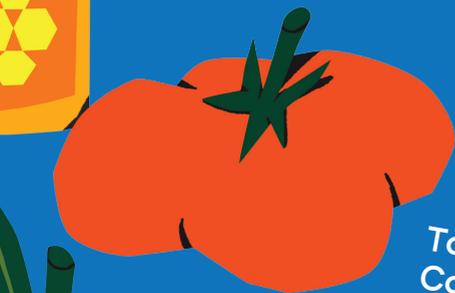
Laranja

Açúcar e produtos açucarados
Rico em antioxidantes



Mel

Açúcar e produtos açucarados
Rico em antioxidantes



Tomate

Coração de Boi

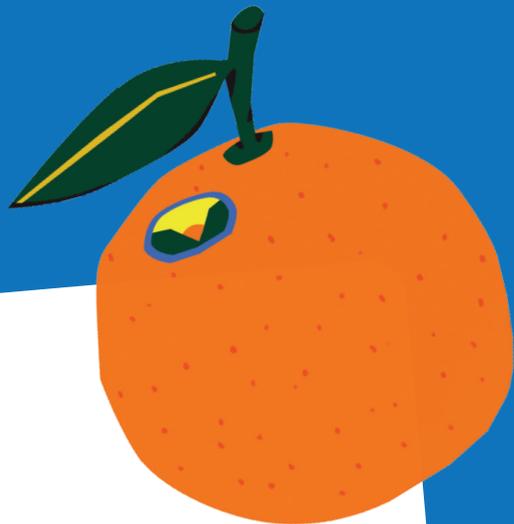
Hortícolas
Rica em água, fibra e antioxidantes;
Tem muitos benefícios para a saúde
e um sabor doce.

Maçã

Frutas
Rica em água, fibra e antioxidantes;
Tem muitos benefícios para a saúde
e um sabor doce.

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

A seguir apresentamos algumas receitas simples e deliciosas que usam produtos do Douro. Pede a algum adulto para cozinhar contigo. Mãos à obra e bom apetite!



Queques de laranja e amêndoa

Ingredientes:

- 1 laranja
- 30ml de azeite
- 60ml de leite
- 50g mel
- 1 ovo
- 50g farinha de amêndoa
- 100g farinha de trigo com fermento

Procedimento:

1. Começa por raspar a casca da laranja e reserva;
2. Faz sumo de laranja e reserva;
3. Numa taça, junta o ovo, o leite, o mel, o azeite, o sumo e a raspada laranja e mistura bem;
4. Numa taça, junta o ovo, o leite, o mel, o azeite, o sumo e a raspa da laranja e mistura bem;
5. Adiciona as farinhas e envolve;
6. Coloca em forminhas e leva ao forno a 180°C, durante 20-25 minutos.

Salada de tomate coração de boi e queijo

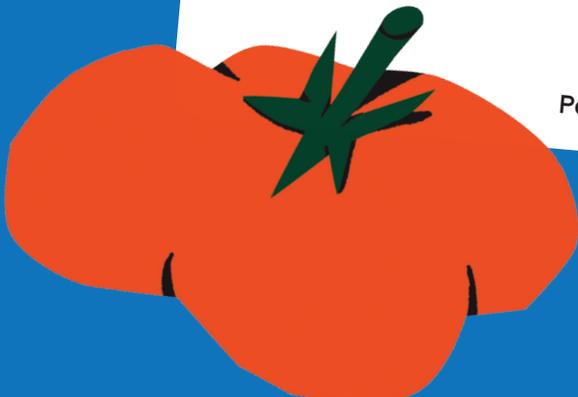
Ingredientes:

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

Procedimento:

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

Pede sempre ajuda de um adulto!



6. para os pais

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

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

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





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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Para ajudar a compreender de forma clara e simples a dieta mediterrânea foi criada a Roda dos Alimentos Mediterrânea, uma representação gráfica das diferentes categorias de alimentos e das proporções recomendadas para os mesmos numa alimentação saudável.

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

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

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

7. sobre o projeto

A elaboração deste manual insere-se na operação “Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável no Douro”. Esta operação tem como objetivo a promoção da adoção de uma alimentação saudável, económica e sustentável, considerando a promoção da relação entre os hábitos de alimentação saudável e o consumo de produtos regionais e locais da sub-região do Douro.

Tendo como líder a Associação de Desenvolvimento Douro Superior, encontram-se envolvidos todos os Grupos de Ação Local Rural (GAL) desta sub-região: Douro Superior (Municípios de Torre de Moncorvo, Vila Nova de Foz Côa e Freixo de Espada à Cinta), DESTEQUE (Carrazeda de Ansiães), Beira Douro (Armamar, Lamego, Moimenta da Beira, Penedono, S. João da Pesqueira, Sernancelhe, Tabuaço, Tarouca) e Douro Histórico (Alijó, Mesão Frio, Murça, Peso da Régua, Sabrosa, Santa Marta de Penaguião e Vila Real).



Com as atividades previstas pretende-se dar enfoque à produção local do Douro e à promoção da dieta mediterrânea, informando a comunidade para uma alimentação e um consumo saudáveis e sustentáveis.

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

Sendo direcionadas para a comunidade, de forma alargada, as atividades de comunicação, nas quais se insere o presente manual, têm um particular enfoque na população infantil, em particular nas crianças do primeiro ciclo do ensino básico que serão vetores de indução de hábitos alimentares melhorados nas suas famílias e na comunidade envolvente.



8. para saber mais - bibliografia

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

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. A nova roda dos alimentos, um guia para a escolha alimentar diária. 2003.

Gregório M.; Sousa S.; Marinho R., Guia para Lanches Escolares Saudáveis. Direção-Geral da Saúde, Direção-Geral da Educação. 2021.

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

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

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

PNPAS – Programa Nacional Promoção
da Alimentação Saudável, Alimentação
Saudável dos 0 aos 6 anos – Linhas
De Orientação Para Profissionais E
Educadores. Direção-Geral da Saúde.
2019.

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

Real, H., Dieta Mediterrânica – um
padrão de alimentação Saudável.
APN – Associação Portuguesa de
Nutrição. 2014.

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

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

ficha técnica

Promoção da Alimentação
Saudável e Sustentável no Douro
Manual de apoio às atividades do projeto
Primeiro Ciclo do Ensino Básico

A elaboração deste manual insere-se na operação “Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável no Douro”. Esta operação tem como objetivo a promoção da adoção de uma alimentação saudável, económica e sustentável, considerando a promoção da relação entre os hábitos de alimentação saudável e o consumo de produtos regionais e locais da sub-região do Douro.

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

Design:
united by

Ilustração:
shutupclaudia

Parceria:
Douro Superior
Beira Douro
Douro Histórico
Desteque
CIM Douro

Promoção



DOURO
SUPERIOR
Associação de
Desenvolvimento
Rural do Douro Superior

Apoio



PROGRAMA DE
DESENVOLVIMENTO
RURAL 2014-2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu Agrícola
de Desenvolvimento Rural
A Europa Investe nas Zonas Rurais

Execução



Sociedade Portuguesa de Inovação



DOURO
SUPERIOR
Associação de
Desenvolvimento

