

Algumas regras muito simples para conseguir cumprir uma alimentação saudável:

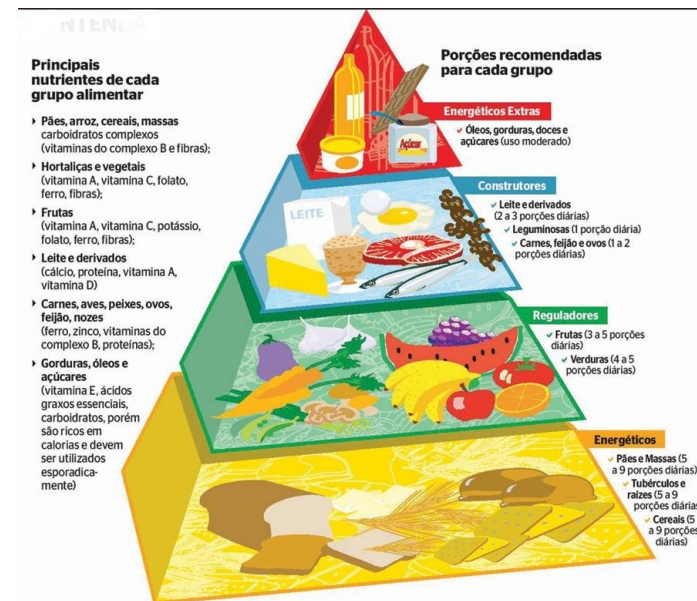
- Comer, no mínimo, cinco refeições por dia
- Começar bem o dia com um bom pequeno-almoço
- Quantidade não é sinónimo de qualidade
- Dar preferência aos vegetais e à fruta
- Comer sopa antes do prato principal
- Preferir gorduras insaturadas
- Escolher lacticínios magros
- Optar por carnes magras
- Ingerir peixe branco e azul
- Evitar os fritos, que são muito ricos em gordura
- Optar por cereais integrais
- Substituir as bebidas gaseificadas
- Reduzir a quantidade de sal
- Planear as refeições atempadamente
- Mastigar lentamente todos os alimentos



Não se esqueça de beber
6 a 8 copos de água
por dia.



Seleção de géneros alimentares



UNIÃO EUROPEIA
Fundo de Auxílio Europeu
às Pessoas mais Carenciadas



A alimentação é essencial para o nosso corpo funcionar. É através da alimentação que obtemos energia e outras substâncias que o nosso corpo precisa, tais como proteínas, gorduras, vitaminas, sais minerais e água.

Nos dias que correm, é fundamental promover uma alimentação saudável, que seja acessível, sustentável, de baixo custo e de fácil preparação.

O correcto planeamento, uma melhor gestão das nossas compras e o desenvolvimento de competências culinárias são pontos essenciais a trabalhar. Com pequenos truques e dicas, é possível preparar refeições equilibradas e saudáveis, evitando o desperdício alimentar e aumentando a poupança.



Sugestões de refeições saudáveis, saborosas e de baixo custo, tendo por base os alimentos distribuídos pelo Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas (POAPMC):

- Bolonhesa de frango e espinafres
- Bolinhas de frango com arroz enroladas em couve
- Migas de frango e feijão
- Estufado de frango e grão-de-bico
- Caldeirada de pescada
- Pão recheado com pescada e espinafres
- Arroz de pescada
- Almôndegas de pescada e grão-de-bico
- Massada de atum
- Arroz de atum
- Salada de atum, feijão, bróculos e batata
- Hambúrguer de feijão e arroz
- Grão-de-bico com ovos escalfados
- Salada de massa, feijão e bróculos
- Rancho vegetariano

Receitas disponíveis nos serviços da SCMCM e no site www.scmcm.pt

Estratégias que proporcionam uma alimentação saudável do ponto de vista nutricional e económica simultaneamente:

- Antes de ir às compras organize a sua lista de compras;
- Durante as compras efectue a comparação entre os preços do mesmo tipo de produtos;
- Prefira os produtos hortícolas e a fruta da época;
- Escolha a carne e o peixe mais económicos;
- Diminuir a quantidade de carne e peixe com pratos como massadas, empadões, que poderão ser confeccionados com as sobras das refeições, minimizando desperdícios;
- Complemente ou alterne o consumo de carne ou peixe com o consumo de ovos;
- Desfrute do baixo custo económico e dos vários benefícios nutricionais das leguminosas secas;
- Inicie as refeições principais com sopa;
- Consuma pelo menos cinco refeições por dia;
- Tome o seu pequeno-almoço e almoço em casa, sempre que possível;
- Dê preferência a alimentos que possa levar de casa para os lanches a meio da manhã e da tarde.