

Alimentação

saudável e sustentável



GONDOMAR
é Douro

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

O **Planeamento antecipado** das refeições diárias permite uma gestão **mais eficiente** do seu dia alimentar. **Promove** a alimentação saudável, **rentabiliza** recursos e **melhora** a gestão do orçamento familiar.

Assim, quando planejar as suas refeições, siga as recomendações da Roda dos Alimentos Mediterrânica.



RODA DA

ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!



Escolha alimentos locais e da época



Valorize a gastronomia saudável



Partilhe refeições - Partilhe tradições



Use ervas aromáticas



Lembre-se dos frutos gordos



Mixa-se - Divirta-se



Se está grávida ou a amamentar não beba
Se é adulto e bebe vinho
faça-o com moderação e às refeições

DIETA  EDITERRÂNICA



Planear as suas refeições semanalmente e antes de sair de casa, elaborar uma lista de compras. Adquirir apenas o necessário, de forma a que estes completem os alimentos já existentes, para a preparação das suas refeições.

Aumentar o consumo diário de leguminosas. Podemos utilizá-las em substituição de carne ou pescado em algumas das refeições durante a semana.



Que quantidades?



Ocupar pelo menos **3/4** do prato com alimentos de **origem vegetal**, limitando a porção de origem animal.

Sempre **sopa de legumes** e **hortícolas** a acompanhar as refeições principais.

Entre **2 a 3 peças de fruta** por dia.

A **água** deve ser a sua bebida de eleição, às refeições e fora delas.

Alimentação

saudável e sustentável



Reduzir o **desperdício** na preparação e confeção dos **alimentos** e **reaproveitar** as **sobras** das refeições.

Preferir embalagens **familiares** em detrimento dos **produtos avulso**.



Reutilizar embalagens.



Sazonalidade. Preferir **alimentos locais** e da **época**.

Utilizar os **utensílios** adequados e devidamente higienizados para preparar e servir **alimentos**.



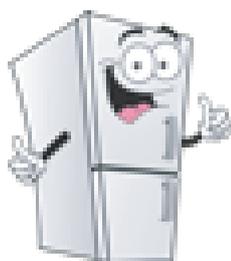
Cozinhar com **panela fechada**, ferver água em **jarros elétricos**, utilizar **panelas de pressão** e limitar o uso do forno.





Não comprar produtos alimentares de menor valor nutricional.

Diminuir o impacto ambiental e preservar a biodiversidade e os ecossistemas.



Conservar os alimentos em local seco ou fresco, tendo em atenção às datas de validade mais curtas, dispostos na zona frontal.

Uma atividade familiar poderá ser uma horta ou um canteiro aromático, se não existir espaço. Neste sentido, os resíduos orgânicos deverão ser transformados em fertilizante através da **compostagem**.



Ideias para receitas saudáveis?

Veja aqui!

www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/receitas-saudaveis

Mais informações saude@cm-gondomar.pt

O nosso maior bem continuam a ser as pessoas!