# PNPAS – Balanço - 2014
# Audição Parlamentar – 08 de Abril 2015

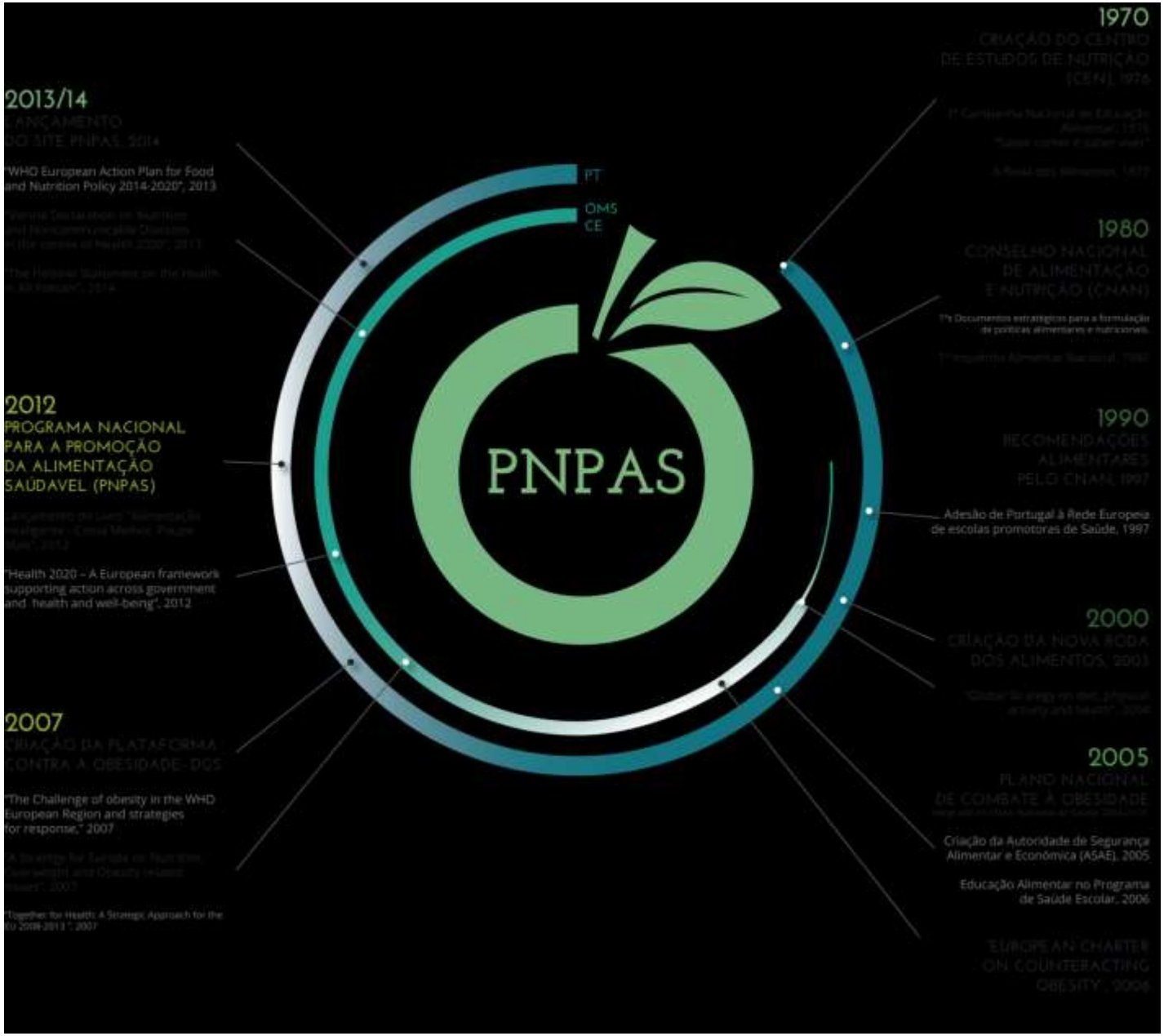
## “O que se fez, o que se faz e que condições, para fazer, no futuro”

**Pedro Graça**

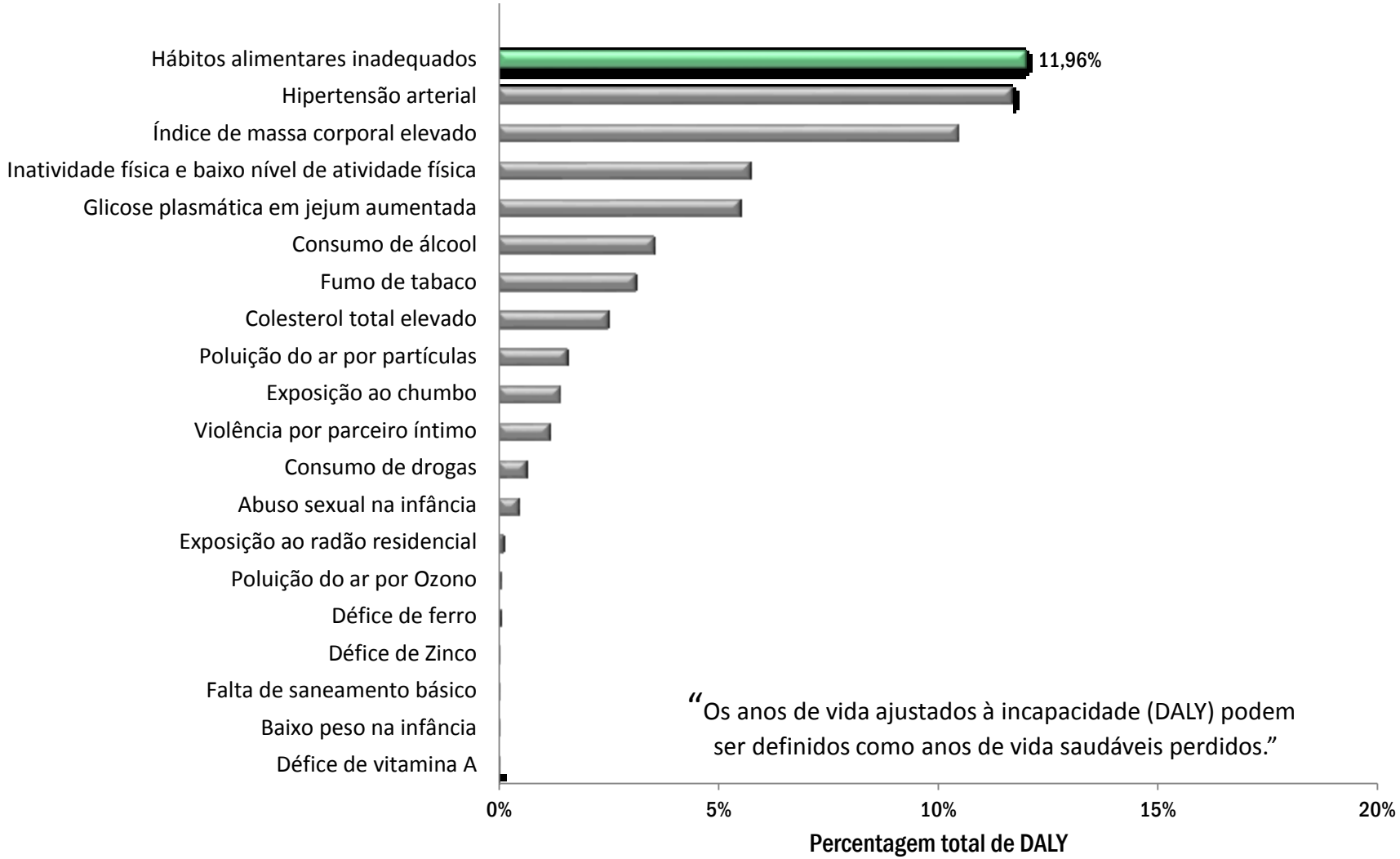
**Lisboa | 08 abril | 2015**

Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde


1970
CRIAÇÃO DO CENTRO DE ESTUDOS DE NUTRIÇÃO (CEN), 1976
1980
CONSELHO NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO (CNAN)
1990
RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES PELO CNAN, 1997
Adesão de Portugal à Rede Europeia de escolas promotoras de Saúde, 1997
2000
CRIAÇÃO DA NOVA RODA DOS ALIMENTOS, 2003
2005
PLANO NACIONAL DE COMBATE À OBESIDADE
Criação da Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE), 2005
Educação Alimentar no Programa de Saúde Escolar, 2006
EUROPEAN CHARTER ON COUNTERACTING OBESITY, 2006
2007
CRIAÇÃO DA PLATAFORMA CONTRA A OBESIDADE - DGS
"The Challenge of obesity in the WHO European Region and strategies for response," 2007
"Together for Health: A Strategic Approach for the EU 2008-2013", 2007
2012
PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL (PNPAS)
"Health 2020 – A European framework supporting action across government and health and well-being", 2012
2013/14
LANÇAMENTO DO SITE PNPAS, 2014
"WHO European Action Plan for Food and Nutrition Policy 2014-2020", 2013
PT
OMS
CE
PNPAS

# Anos de Vida Ajustados à incapacidade calculados para o sexo feminino no ano de 2010 (DALY)

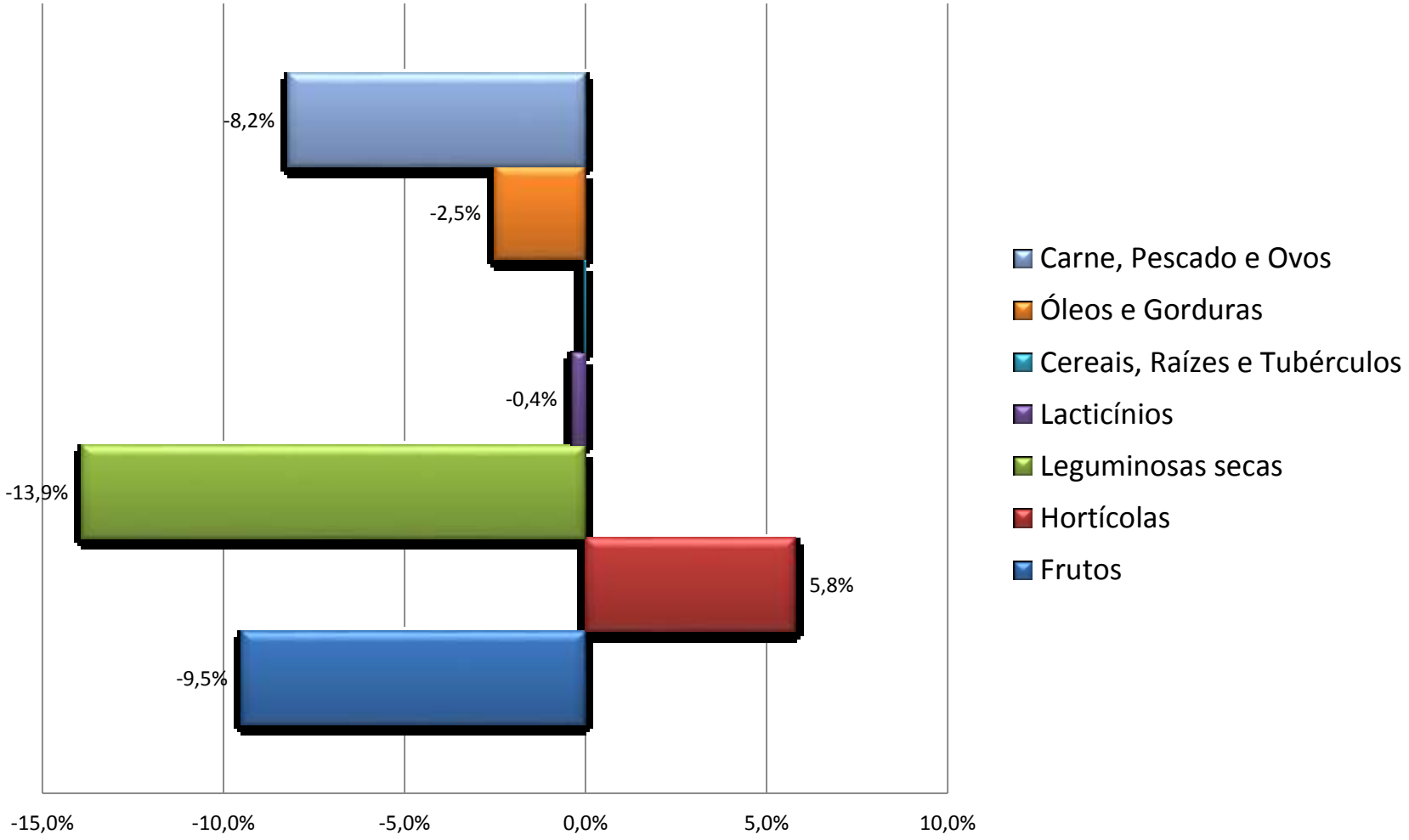



"Os anos de vida ajustados à incapacidade (DALY) podem ser definidos como anos de vida saudáveis perdidos."

Fonte: Elaborado por DGS com base nos dados de Global Burden of Disease Study 2010. Dados para Portugal disponíveis em: http://ghdx.healthdata.org/record/portugal-global-burden-disease-study-2010-gbd-2010-results-1990-2010 (acedido em 26/08/2014).

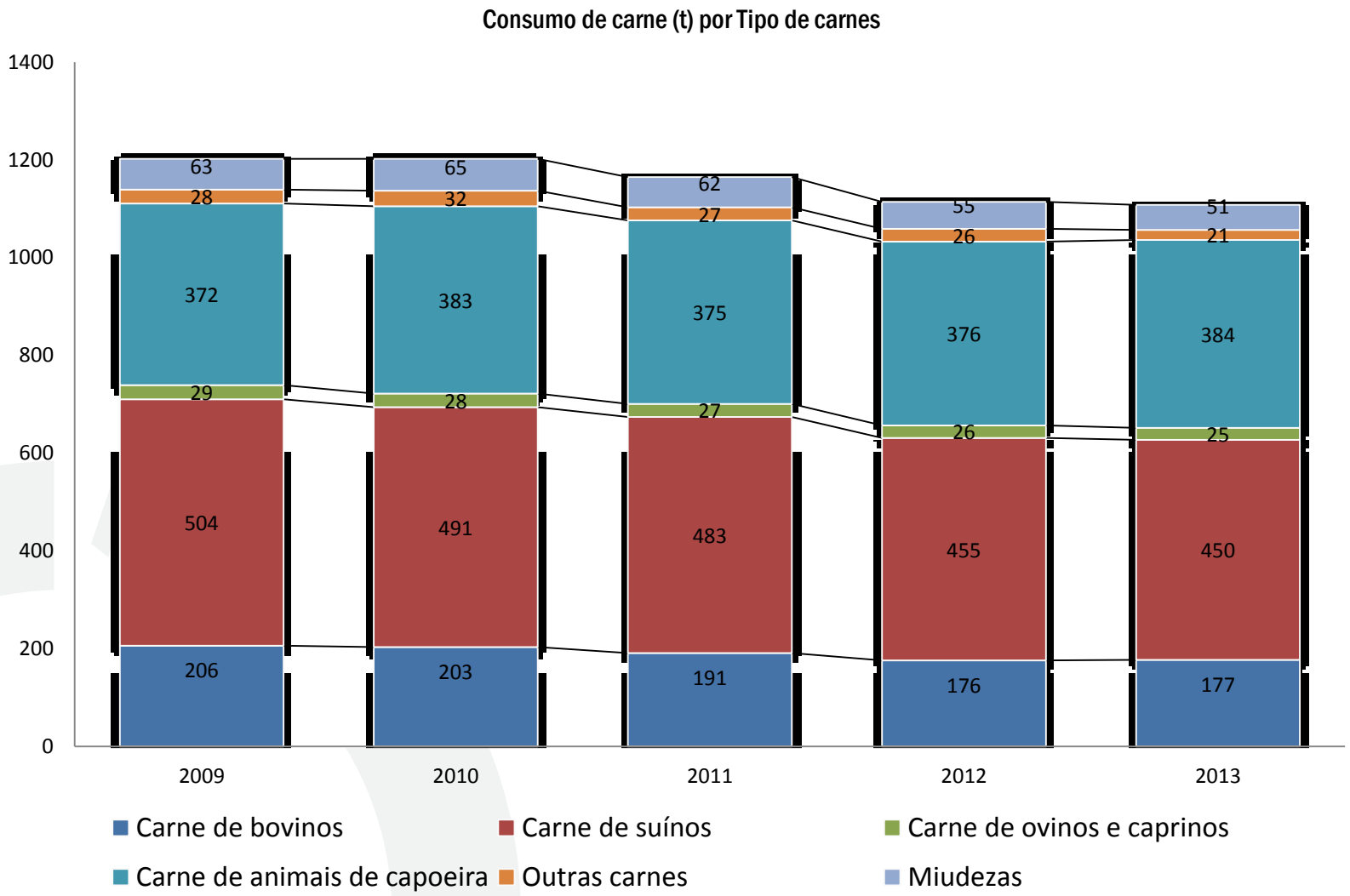
# Evolução de hábitos alimentares em Portugal (disponibilidades gerais)

# Evolução das disponibilidades diárias *per capita*, 2008 Vs 2012, Portugal




Fonte: Balança Alimentar Portuguesa 2008-2012, INE, 2014

# “Consumo” humano de carne (t) por Tipo de carnes (2009-2012)



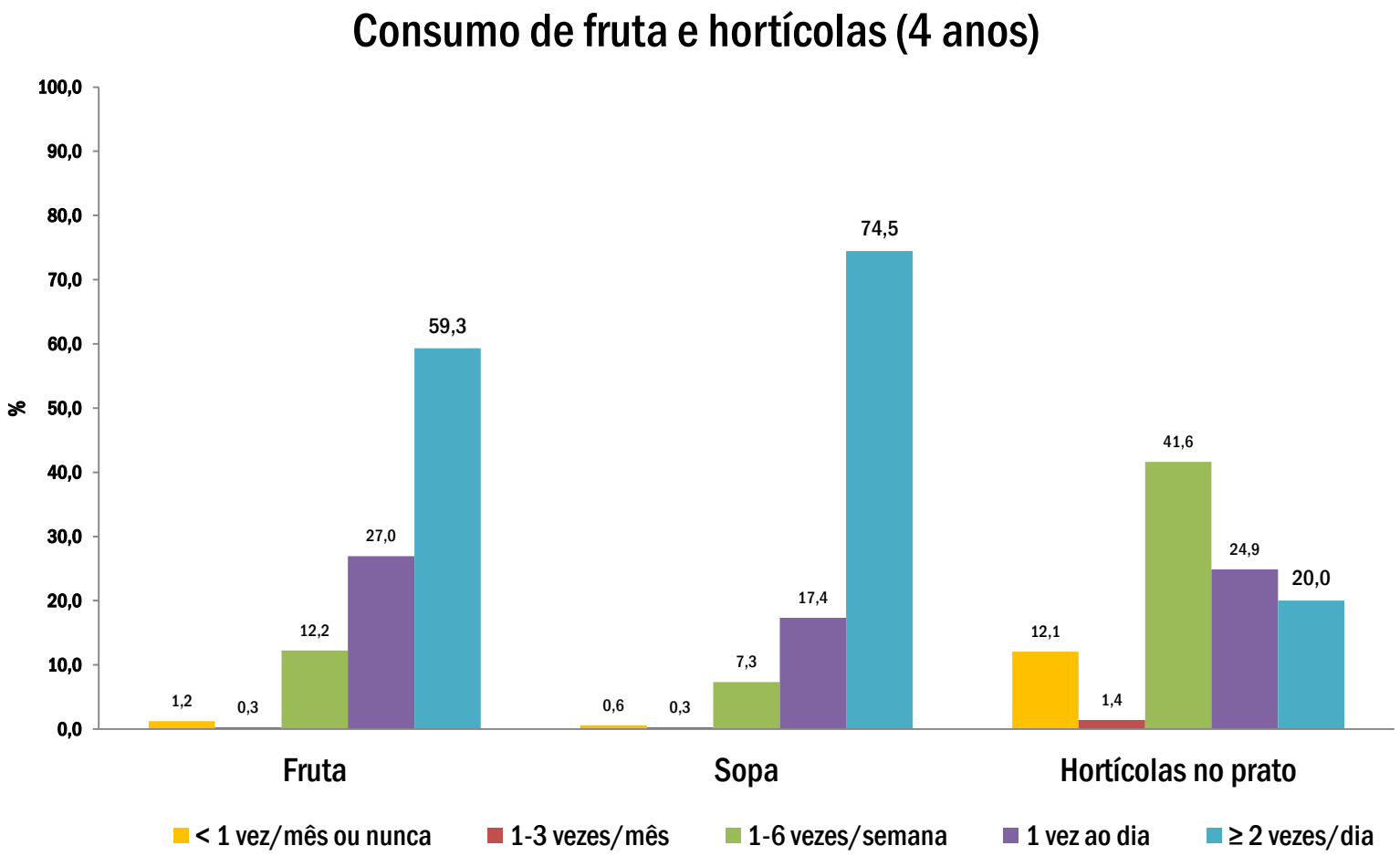

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

Fonte: Balanço de Aprovisionamento de Produtos Animais 2008-2012, INE IP 2014

# Consumo alimentar em crianças do pré-escolar

# Proporção de crianças por classes de frequência de consumo de fruta e hortícolas (%)




Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

Fonte: LOPES, Carla *et al.* (2014)

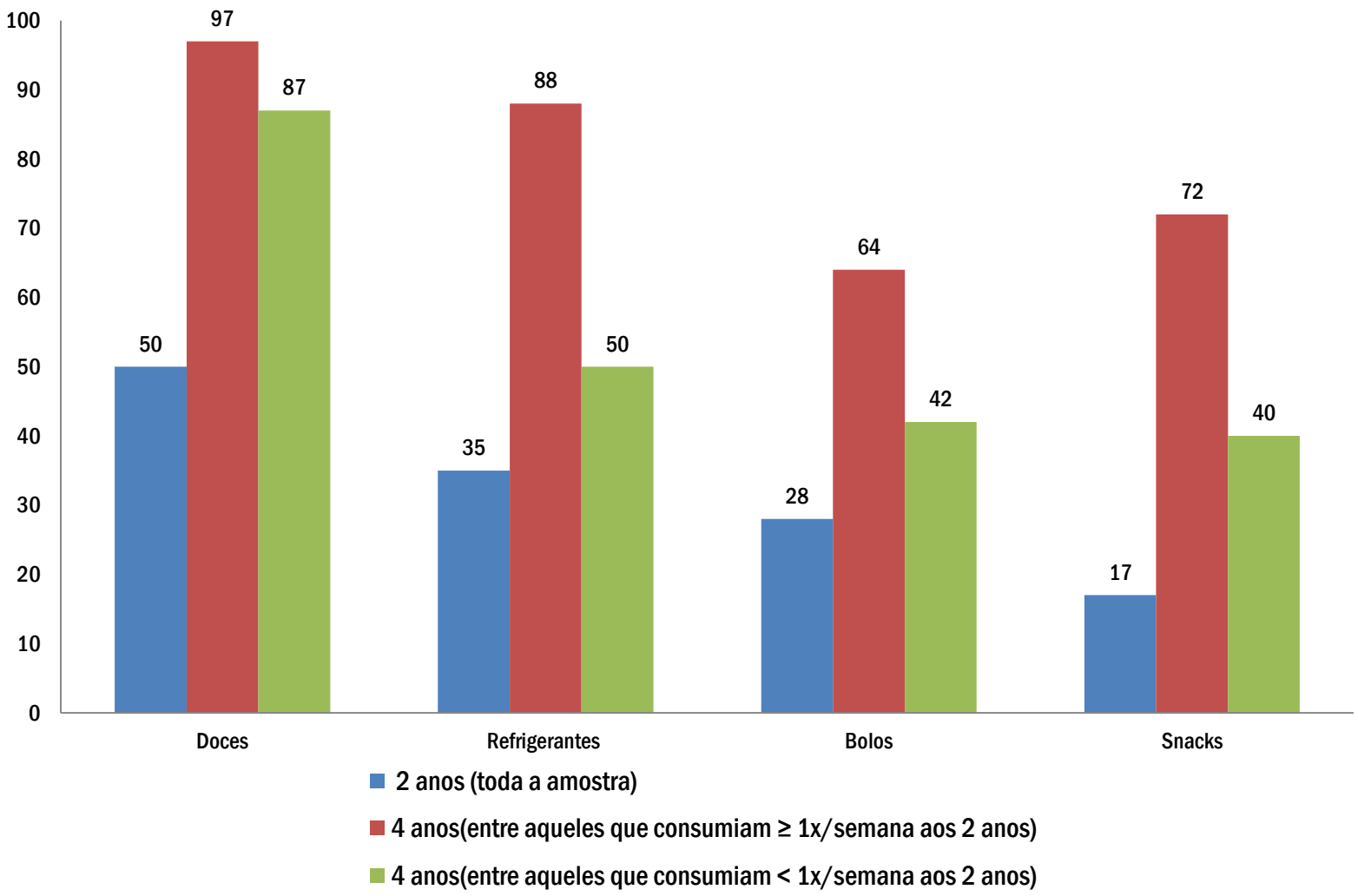
# Frequência e proporção de consumo de bebidas (crianças com 4 anos de idade)

| | Diário | | Semanal | | Mensal | | Nunca |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ≥ 2 vezes | 1 vez | 5-6 vezes | 1-4 vezes | 1-3 meses | < 1 vez | |
| | n(%) | n(%) | n(%) | n(%) | n(%) | n(%) | n(%) |
| Café e chá | 67 (1,2) | 331 (5,7) | 135 (2,3) | 166 (28,6) | 774 (13,3) | 467 (8,0) | 2377 (40,9) |
| Café, incluindo com leite | 44 (0,8) | 232 (4,0) | 43 (0,7) | 914 (15,7) | 378 (6,5) | 159 (2,7) | 4041 (69,5) |
| Chá | 17 (0,3) | 94 (1,6) | 82 (1,4) | 992 (17,1) | 713 (12,3) | 532 (9,2) | 3381 (58,2) |
| Chá preto ou verde | 4 (0,1) | 18 (0,3) | 8 (0,1) | 212 (3,6) | 176 (3,0) | 136 (2,3) | 5257 (90,5) |
| Chá de ervas | 13 (0,2) | 83 (1,4) | 35 (0,6) | 851 (14,6) | 724 (12,5) | 507 (8,7) | 3598 (61,9) |
| **Refrigerantes e néctares (a)** | **359 (20,2)** | **562 (31,6)** | **156 (8,8)** | **550 (30,9)** | **75 (4,2)** | **21 (1,2)** | **57 (3,2)** |
| colas | 9 (0,5) | 33 (1,9) | 14 (0,8) | 353 (19,8) | 359 (20,2) | 191 (10,7) | 821 (46,1) |
| Refrigerantes com gás | 9 (0,5) | 41 (2,3) | 6 (0,3) | 222 (12,5) | 190 (10,7) | 134 (7,5) | 1178 (66,2) |
| Refrigerantes sem gás | 59 (3,3) | 173 (9,7) | 79 (4,4) | 629 (35,3) | 277 (15,6) | 117 (6,6) | 446 (25,1) |
| **Ice tea** | **110 (6,2)** | **254 (14,3)** | **61 (3,4)** | **618 (34,7)** | **286 (16,1)** | **121 (6,8)** | **330 (18,5)** |
| Néctares embalados | 30 (1,7) | 141 (7,9) | 73 (4,1) | 670 (37,6) | 283 (15,9) | 113 (6,3) | 470 (26,4) |

(a) A totalidade dos itens que compõe o grupo de refrigerantes e de néctares não estava disponível para todas as crianças pelo que as estimativas para este grupo foram realizadas numa subamostra de 1780 indivíduos.

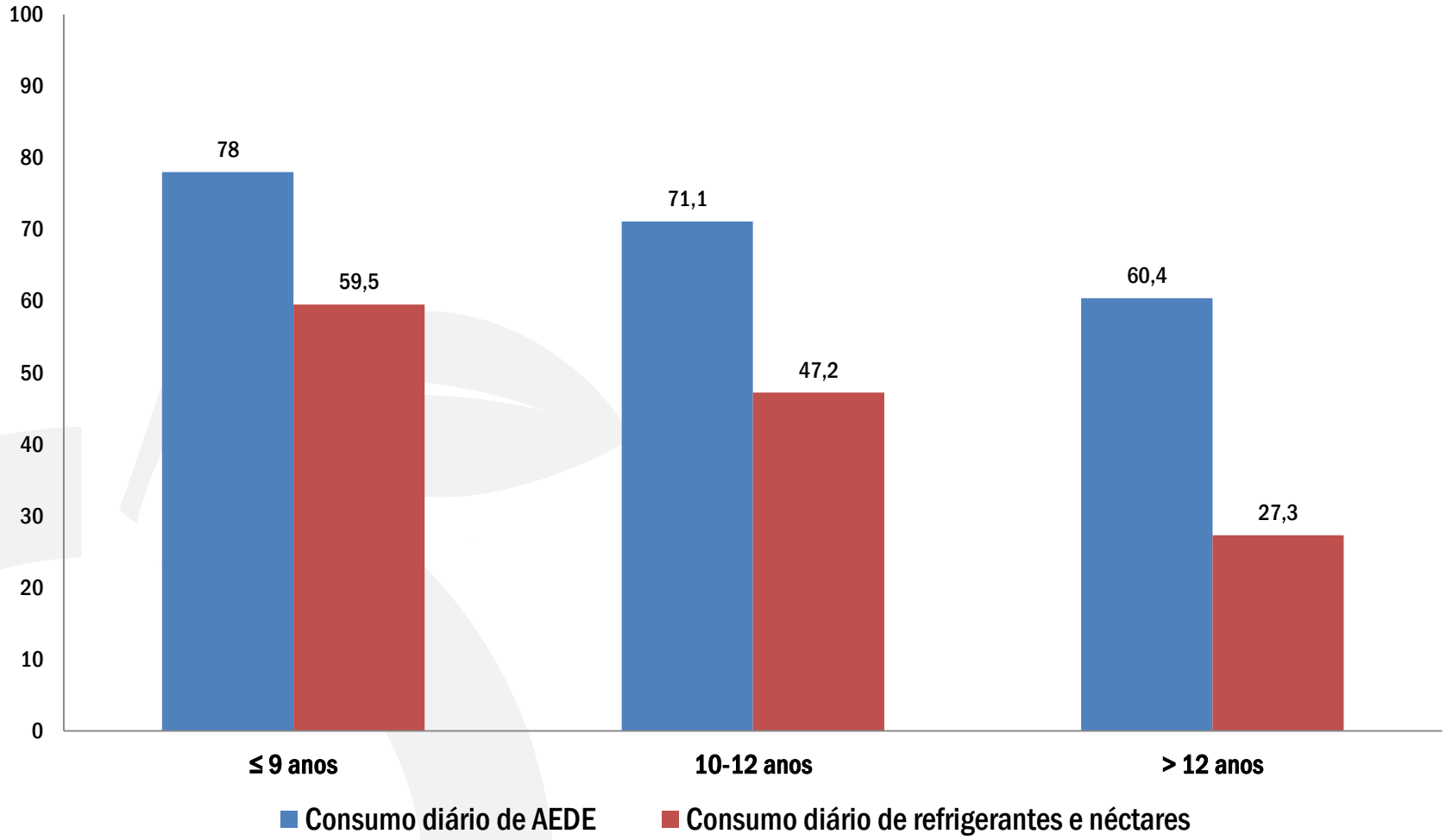
Fonte: LOPES, Carla *et al.* (2014).

# Proporção de consumo de alimentos de elevada densidade energética aos 2 e 4 anos




Fonte: LOPES, Carla *et al.* (2014)

# Proporção de crianças a consumir diariamente alimentos de elevada densidade energética (AEDE), refrigerantes e néctares por classes de escolaridade materna




Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

Fonte: LOPES, Carla *et al.* (2014)

# Prevalência da inadequação de ingestão de micronutrientes (%)

## (crianças com 4 anos de idade)

| | | Total | Sexo Feminino | Sexo Masculino |
|---|---|---|---|---|
| | | n=2493 | n=1220 | n=1273 |
| | EAR | | | |
| Vitamina A (µg/dia) | 275 | 0,0 (0,0-0,1) | 0,0 (0,0-0,3) | 0,0 (0,0-0,3) |
| Tiamina (mg/dia) | 0,5 | 0,0 (0,0-0,2) | 0,1 (0,0-0,4) | 0,0 (0,0-0,3) |
| Ribofavina (mg/dia) | 0,5 | 0,0 (0,0-0,1) | 0,0 (0,0-0,3) | 0,0 (0,0-0,3) |
| Vitamina B6 (mg/dia) | 0,5 | 0,0 (0,0-0,1) | 0,0 (0,0-0,3) | 0,0 (0,0-0,3) |
| Vitamina B12 (µg/dia) | 1 | 0,0 (0,0-0,1) | 0,0 (0,0-0,3) | 0,0 (0,0-0,3) |
| Vitamina C (mg/dia) | 22 | 0,0 (0,0-0,1) | 0,2 (0,0-0,7) | 0,0 (0,0-0,3) |
| Vitamina D (µg/dia) | 10 | 100 (99,8-100) | 100 (99,7-100) | 100 (99,7-100) |
| Vitamina E (mg/dia) | 6 | 98,6 (98,1-99,1) | 98,5 (97,7-99,1) | 98,8 (98,1-99,3) |
| Folato (µg/dia) | 160 | 21,5 (19,9-23,1) | 28,1 (25,6-30,7) | 14,6 (12,7-16,7) |
| Fósforo (mg/dia) | 405 | 0,0 (0,0-0,1) | 0,0 (0,0-0,3) | 0,0 (0,0-0,3) |
| Cálcio (mg/dia) | 800 | 7,0 (6,0-8,1) | 9,3 (7,7-11,0) | 4,6 (3,5-5,9) |
| Ferro (mg/dia) | 4,1 | 0,0 (0,0-0,1) | 0,0 (0,0-0,3) | 0,0 (0,0-0,3) |
| Magnésio (mg/dia) | 110 | 0,0 (0,0-0,1) | 0,0 (0,0-0,3) | 0,0 (0,0-0,3) |
| | UL | | | |
| Sódio* (g/dia) | 1,9 | 98,9 (98,4-99,3) | 98,0 (97,1-98,7) | 99,7 (99,2-99,9) |
| | AI | | | |
| Potássio (g/dia) | 3,8 | 2,7 | 2,6 | 2,7 |

*Valor limite tolerável como

IC 95%: intervalos de confiança a 95%; EAR: Estimated Average Requirement; UL: Tolarable Upper Intake Level; AI: Adequate Intake

Fonte: LOPES, Carla *et al.* (2014)

# Estado Nutricional
# (Prevalência de obesidade)

## Evolução da prevalência de excesso de peso e de obesidade por sexo (2009/2010)

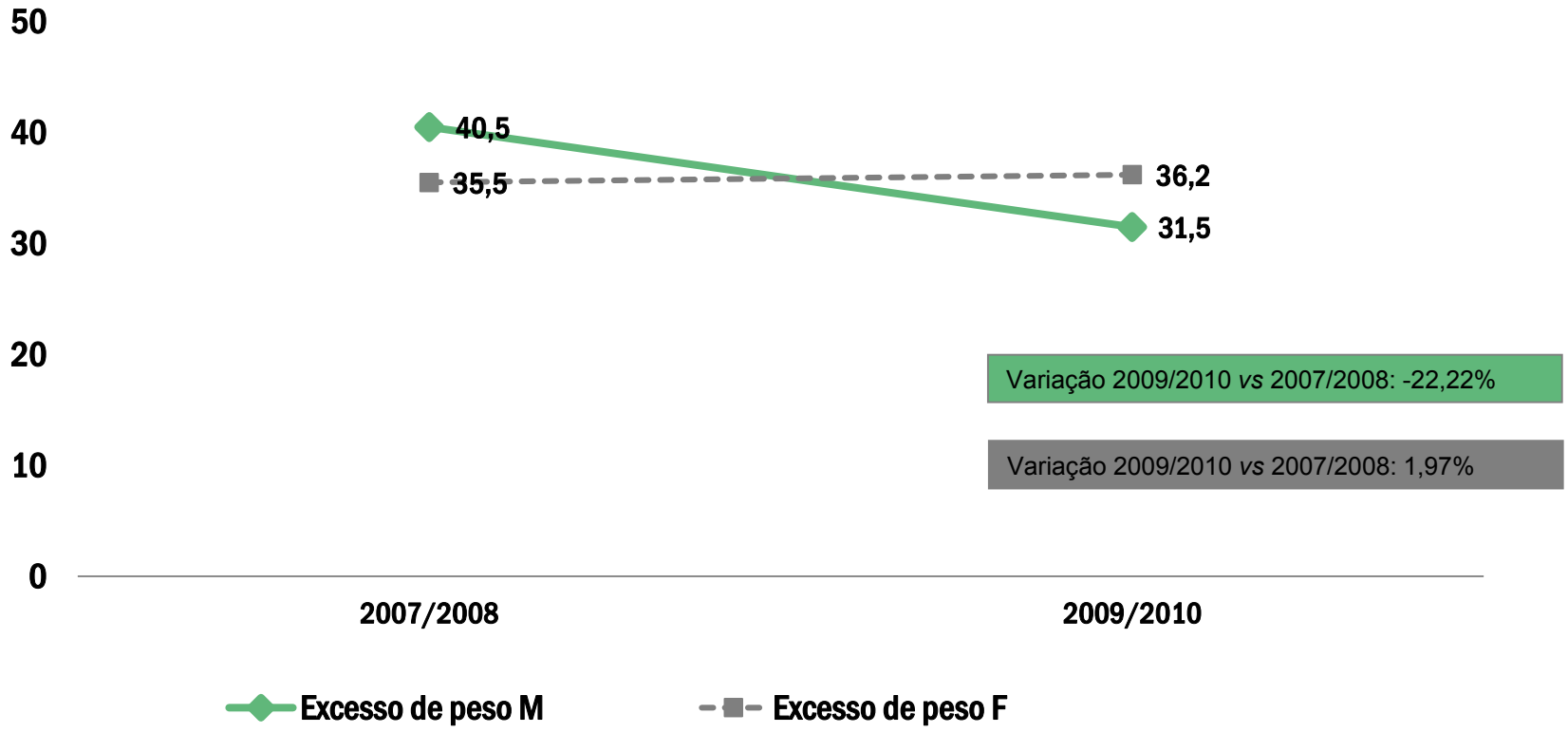
(7-8 anos de idade)

| | Excesso de peso | | Obesidade | |
|---|---|---|---|---|
| | Sexo Masculino | Sexo Feminino | Sexo Masculino | Sexo Feminino |
| Portugal | 31,5 | 36,2 | 14,2 | 12,2 |
| Espanha | 44,6 | 40,4 | 21 | 14,7 |
| Itália | 44,8 | 40,4 | 22,8 | 16 |
| Grécia | 48,9 | 44,8 | 23,9 | 18,6 |
| Bélgica | 23,1 | 24,1 | 9,5 | 8,5 |
| República Checa | 24,4 | 23,7 | 10,7 | 7,3 |
| Hungria | 25,1 | 28,2 | 14,2 | 10,3 |
| Irlanda | 25,7 | 30 | 8,6 | 6,9 |
| Letónia | 24,5 | 22,2 | 10,8 | 7,5 |
| Lituânia | 24,4 | 21 | 9,5 | 7,1 |
| Noruega | 29,2 | 26,2 | 11,6 | 6,2 |
| Eslovénia | 29,6 | 24,8 | 13,5 | 9,4 |

Overweight and obesity are defined as the proportion of children with a BmI-for-age value above +1 Z-score and +2 Z-scores, respectively, relative to the 2007 Who growth reference median and +2 Z-scores, respectively, relative to the 2007 Who growth reference median

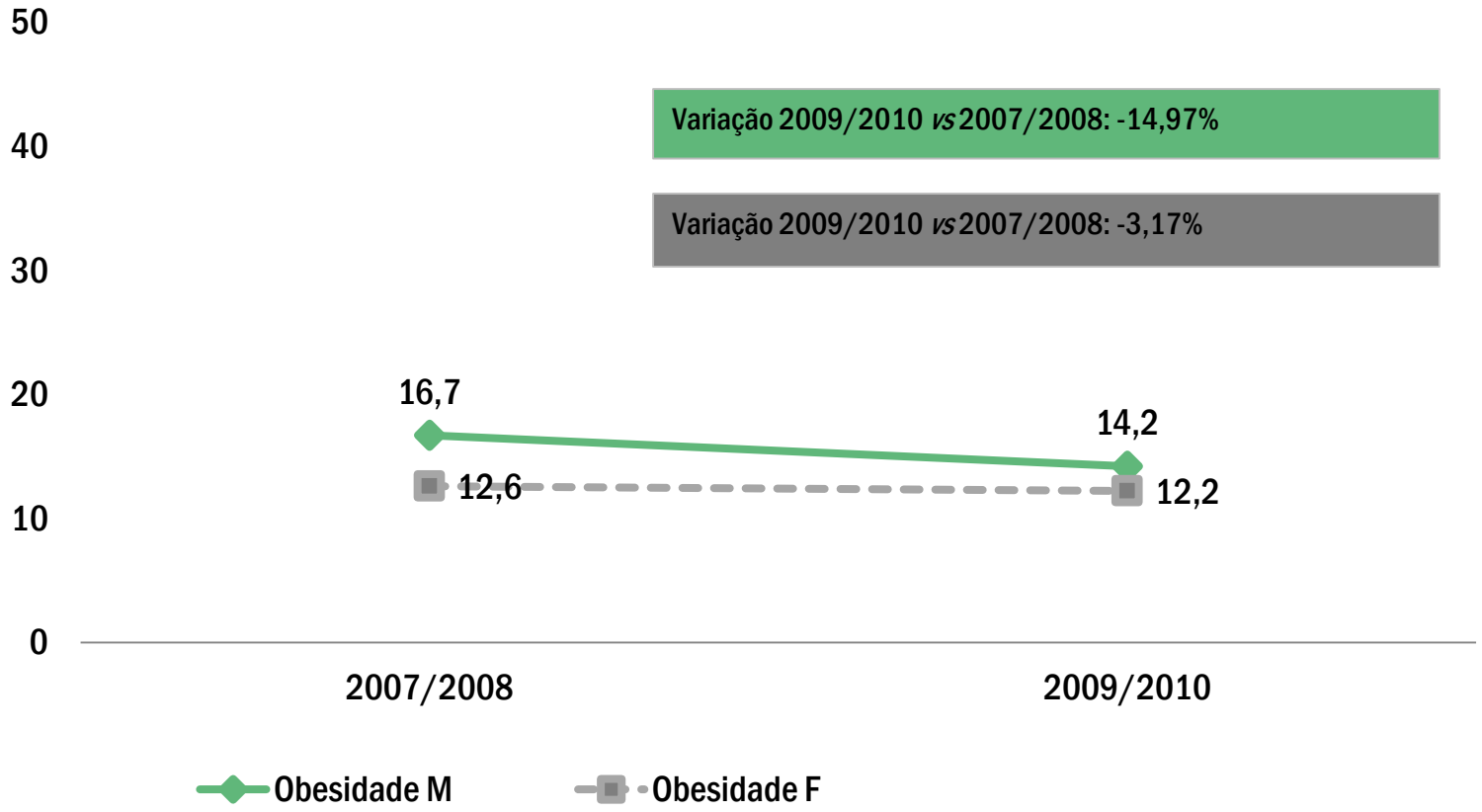
Fonte: WHO, European Childhood Obesity (2014)

## Evolução da prevalência de excesso de peso nas crianças com 7-8 anos



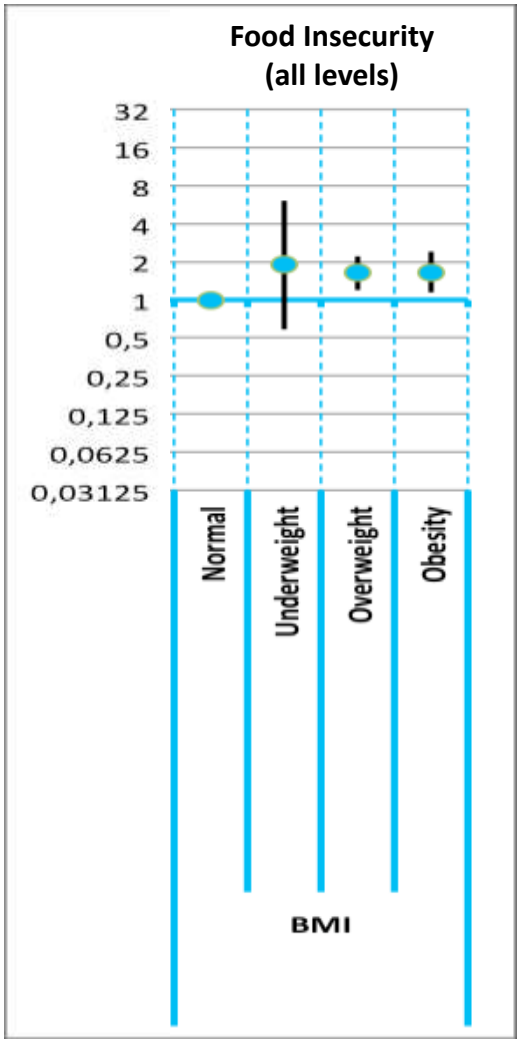

Fonte: WHO, European Childhood Obesity (2014)

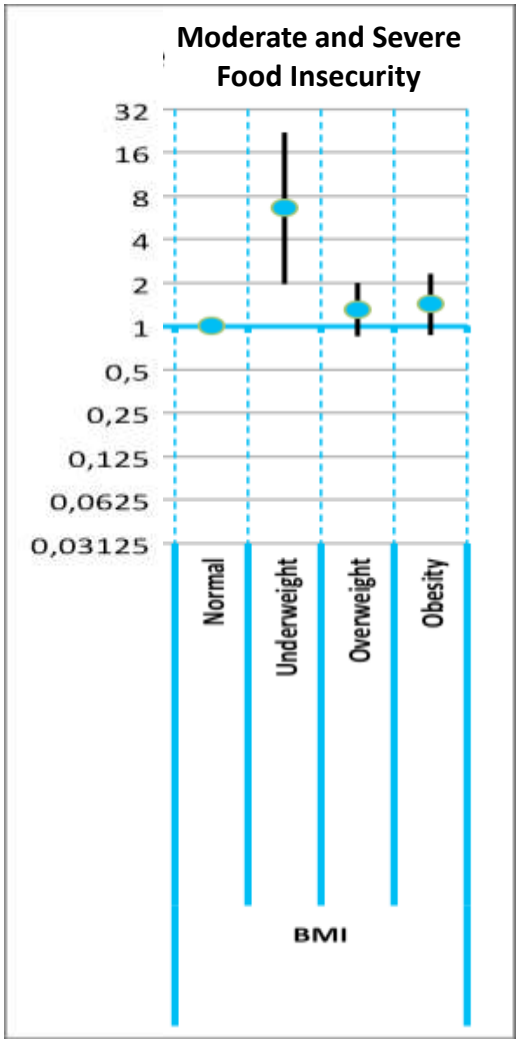
## Evolução da prevalência de obesidade nas crianças com 7-8 anos

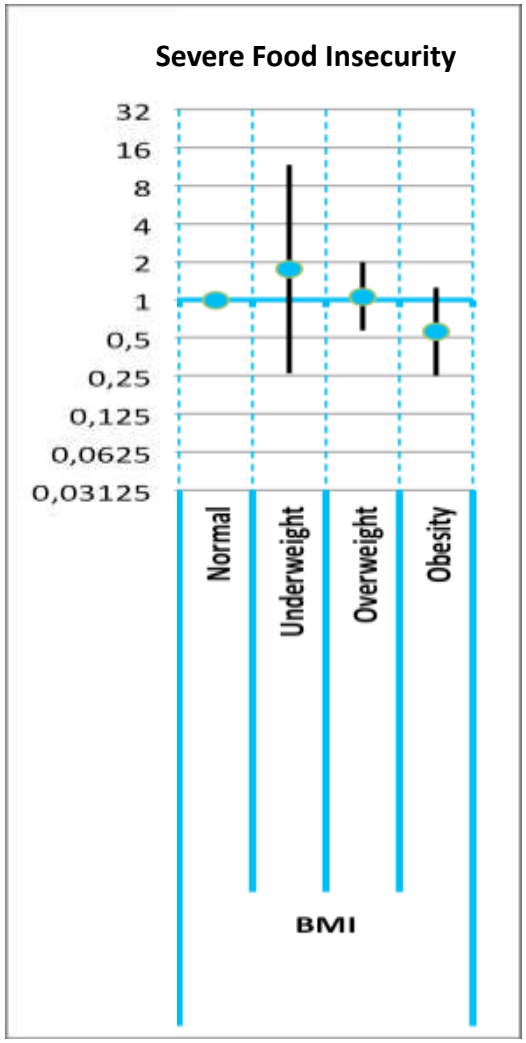



Fonte: WHO, European Childhood Obesity (2014)

# A insegurança alimentar coexiste com a pré-obesidade e obesidade em Portugal




InfoFamília, DGS 2014

# Estado Nutricional de Idosos

# Estado nutricional (através do MNA*) em cidadãos idosos**

| | | Total avaliado | Desnutrido | Risco de desnutrição | Estado nutricional normal | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | n(%) | n(%) | n (%) | |
| | **N total** | **337** | **7 (2,1)** | **107 (31,8)** | **223 (66,2)** | |
| **Sexo** | Feminino | 264 | 6 (85,7) | 83 (77,6) | 175 (78,5) | 0,876 |
| | Masculino | 73 | 1 (14,3) | 24 (22,4) | 48 (21,5) | |
| **Idade (anos)** | 65-69 | 57 | 1 (14,3) | 12 (11,2) | 44 (19,7) | 0,001 |
| | 70- 79 | 157 | 3 (42,9) | 39 (36,4) | 115 (51,6) | |
| | 80-84 | 73 | 2 (28,6) | 28 (26,2) | 43 (19,3) | |
| | ≥ 85 | 50 | 1 (14,3) | 28 (26,2) | 21 (9,4) | |
| **Local** | C. Dia | 139 | 6 (85,7) | 52 (48,6) | 81 (36,3) | 0,006 |
| | C. Convívio | 198 | 1 (14,3) | 55 (51,4) | 142 (63,7) | |

*O MNA® foi desenvolvido há quase 20 anos e é a ferramenta de triagem nutricional mais validada para idosos. O MNA® é composto por 6 perguntas. ** Amostra representa C.Dia e C. Convívio de todo o concelho de Paços de Ferreira.

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

Nota da autora: Os valores percentuais poderão não totalizar os 100% devido aos arredondamentos

Fonte: Bernardo, Soraya; 2013 (adaptado)

# Maior capacidade do sistema

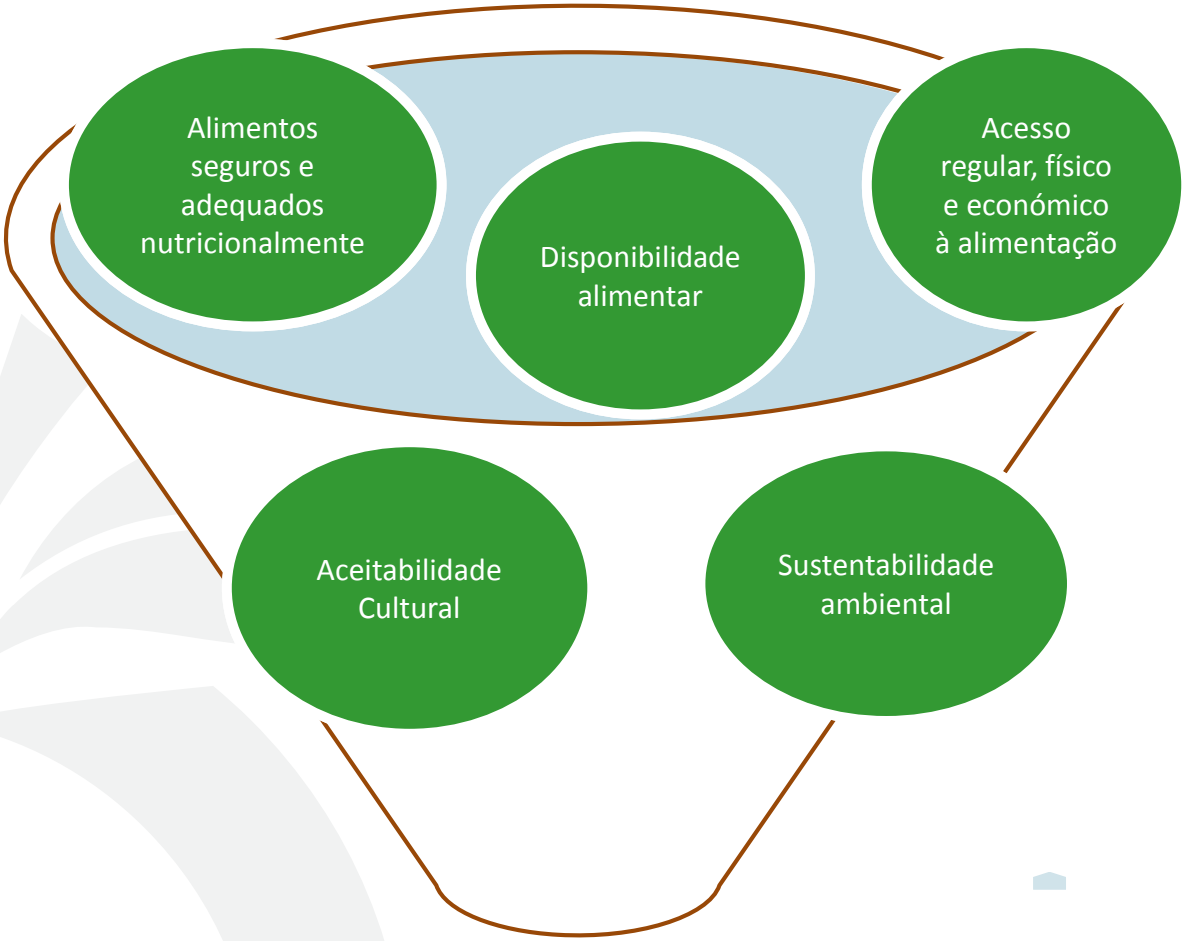
# Evolução do número e percentagem de pessoas com registo de obesidade entre o n.º de utentes inscritos em CSP, por ARS (2011 a 2013)

| | Número de utentes inscritos | | | Número de utentes com registo de obesidade | | | % de pessoas com registo de obesidade | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ARS** | 2011 | 2012 | 2013 | 2011 | 2012 | 2013 | 2011 | 2012 | 2013 |
| **Norte** | 4.057.684 | 4011448 | 3.811.831 | 170.232 | 209.794 | 240.193 | 4,20 | 5,23 | 6,30 |
| **Centro** | 1.924.672 | 1907299 | 1.774.533 | 69.664 | 82.820 | 88.263 | 3,62 | 4,34 | 4,97 |
| **LVT** | 4.136.056 | 3742433 | 3.756.598 | 100.487 | 139.180 | 156.182 | 2,43 | 3,72 | 4,16 |
| **Alentejo** | 548.307 | 540329 | 511.655 | 22.087 | 25.860 | 29.148 | 4,03 | 4,79 | 5,70 |
| **Algarve** | 509.446 | 510723 | 452.176 | 5.755 | 8.551 | 10.965 | 1,13 | 1,67 | 2,42 |
| **Total Continente** | 11.176.165 | 10.712.232 | 10.306.793 | 368.225 | 466.205 | 524.751 | **3,29** | **4,35** | **5,09** |

Fonte: SPMS/SIARS (Setembro, 2014)

# Estratégia PNPAS

# Dimensões da Segurança alimentar



# DETERMINANTES DA SEGURANÇA ALIMENTAR

**POLÍTICAS PÚBLICAS**
Saúde
Economia
Proteção Social
Agricultura
Educação
Políticas regionais/locais

**PRODUÇÃO ALIMENTAR**
**INDÚSTRIA**
**SISTEMAS DE DISTRIBUIÇÃO ALIMENTARES**

**MARKETING E PUBLICIDADE ALIMENTAR**

**DIMENSÕES DA SEGURANÇA ALIMENTAR**

**DISPONIBILIDADE**

**ACESSO FÍSICO E ECONÓMICO**

**ADEQUAÇÃO NUTRICIONAL/ BIOLÓGICA**

**SUSTENTABILIDADE/ESTABILIDADE**

**REDES DE APOIO SOCIAL**
Instituições de solidariedade social
Familiares/Amigos
Outras instituições responsáveis pelo fornecimento de refeições

**DETERMINANTES INDIVIDUAIS**
Condições socioeconómicas do indivíduos/agregados familiares
Preferências individuais
Literacia em alimentação e saúde
Preparação/confeção de alimentos
Padrões alimentares familiares
Normas sociais e culturais

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

(Gregório & Graça, 2014)

# Estratégia PNPAS

## (2012-2014)

**The Construction of the National Program for the Promotion of Healthy Eating - Conceptual Aspects, Strategic Guidelines and Initial Challenges**

A Construção do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável – Aspectos Conceptuais, Linhas Estratégicas e Desafios Iniciais

PEDRO GRAÇA[1,2], MARIA JOÃO GREGÓRIO[2]

**Food-choice behaviour and coping strategies to deal with food insecurity in vulnerable Portuguese populations during economic crisis**

Maria João Gregório[1], Sandra Gomes[2], Paulo Jorge Nogueira[3,4], Pedro Graça[1,3]

[1]Faculty of Nutrition and Food Sciences, University of Porto, Porto, Portugal
[2]IPAM
[3]Directorate-General of Health, Lisboa, Portugal
[4]Faculty of Medicine, University of Lisboa, Lisboa, Portugal

**Food and nutrition actions and their Interface with food security: a comparison between Brazil and Portugal'**

Viviane Laudelino Vieira Maria João Gregório Ana Cervato Mancuso António Pedro Soares Ricardo Graça

Saúde Soc. São Paulo, v.22, n.2, p.603-617, 2013

**How to promote a national strategy for healthy eating when social inequalities are increasing? – The Portugese case**

Maria João Gregório[1], Pedro Graça[1,2], Paulo Jorge Nogueira[2,3]

[1]Faculty of Nutrition and Food Sciences, University of Porto, Porto, Portugal
[2]Directorate-General of Health, Lisboa, Portugal
[3]Faculty of Medicine, University of Lisboa, Lisboa, Portugal

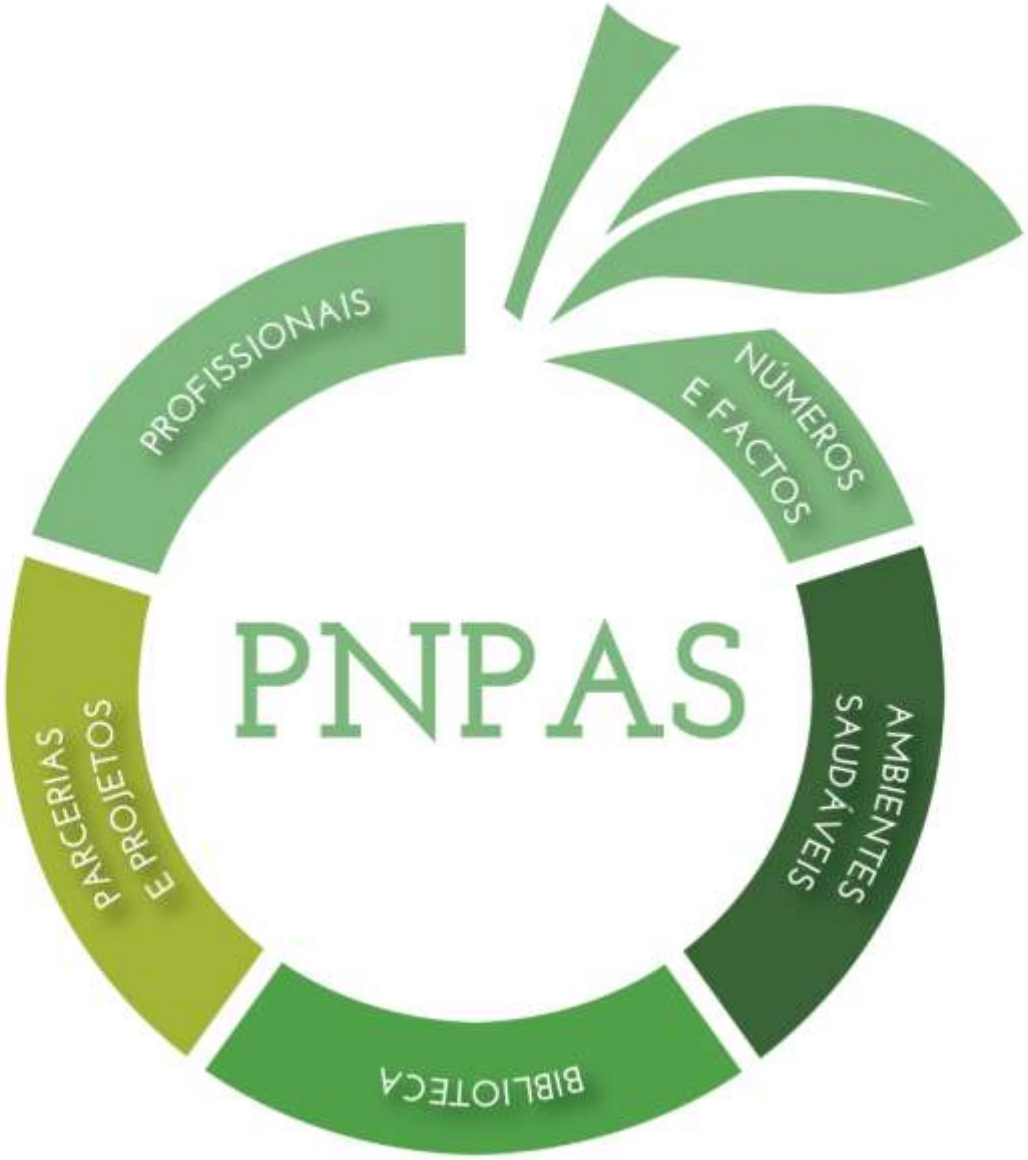
Methodological Proposal to Assess Household Food Insecurity in Portugal

**Promoting a food and nutrition policy in the age of austerity – The Portuguese case**

[Online publication in "Conference: The Welfare State in Portugal in the Age of Austerity"]

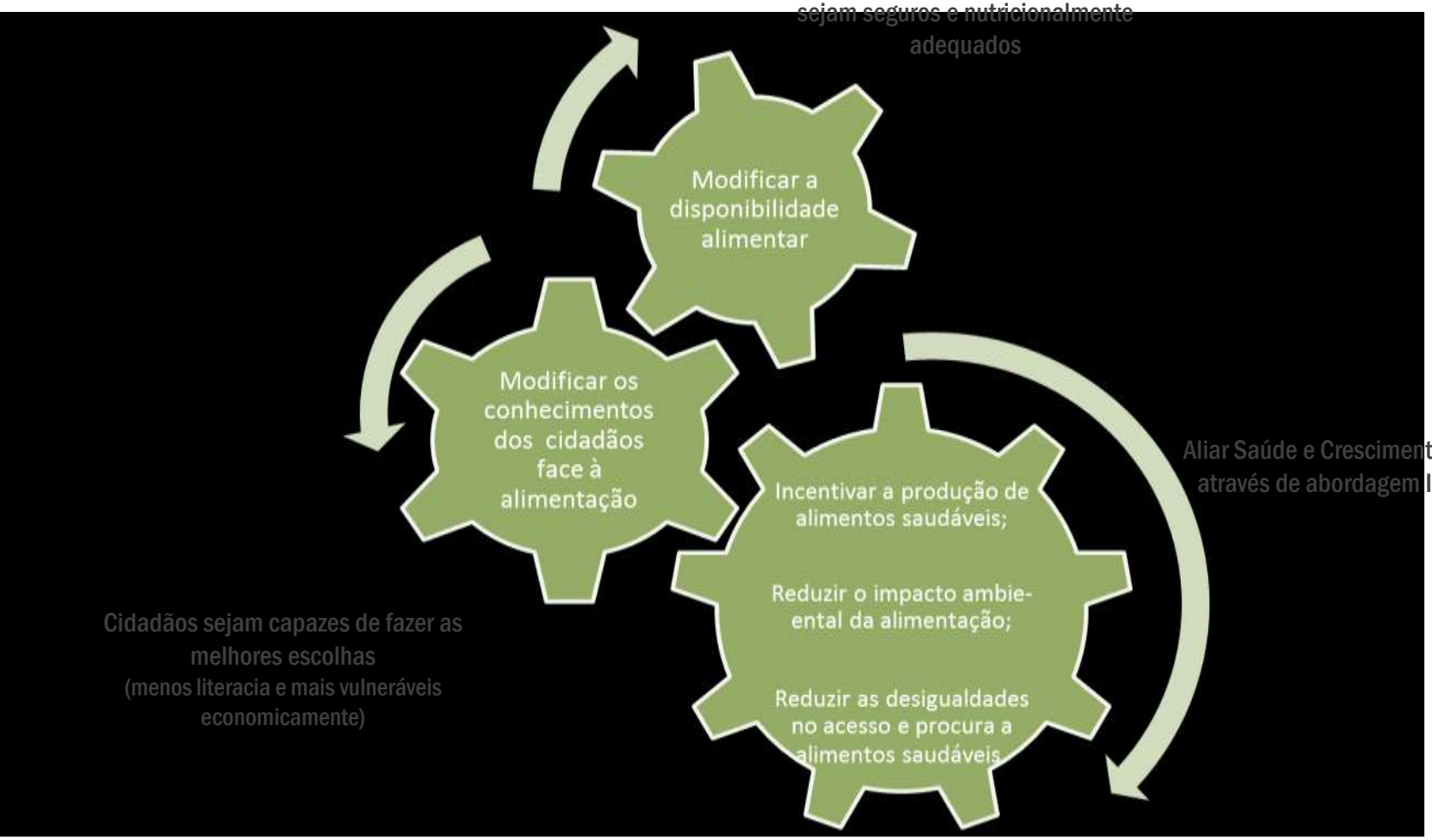
Maria João Gregório*, Paulo Jorge Nogueira†‡, Pedro Graça*†,

*Faculty of Nutrition and Food Sciences, University of Porto, Rua Dr. Roberto Frias, 4200-472 Porto, Portugal
†Directorate-General of Health, Alameda D. Afonso Henriques, 4100 Lisboa, Portugal
‡Faculty of Medicine, Universidade de Lisboa, 4100 Lisboa, Portugal


PNPAS
PROFISSIONAIS
NÚMEROS E FACTOS
AMBIENTES SAUDÁVEIS
BIBLIOTECA
PARCERIAS E PROJETOS

# Estratégia PNPAS

Alimentos disponíveis no mercado sejam seguros e nutricionalmente adequados




Aliar Saúde e Crescimento Económico através de abordagem Intersetorial

Cidadãos sejam capazes de fazer as melhores escolhas
(menos literacia e mais vulneráveis economicamente)

# Como utilizar a Roda dos Alimentos para comer de forma saudável e a baixo custo?

Para cada grupo de alimentos da Roda dos Alimentos* selecionamos um "alimento representante" considerando a sua riqueza nutricional e o seu menor custo comparativamente a outras alternativas.

- Fruta
- Gorduras e óleos
- Leite e derivados
- Carne, pescado e ovos
- Leguminosas
- Cereais e derivados, tubérculos
- Hortícolas

# Fruta e hortícolas

**NOTA**

Pelo menos uma peça de fruta que consome diariamente deve ser um fruto rico em vitamina C (Kiwi, Laranja, Tangerina, Morango...)

| Custo diário por pessoa | Preço |
|---|---|
| Sopa (almoço e jantar) | € 0,32 |
| Banana | € 0,15 |
| Laranja | € 0,39 |
| Pera | € 0,35 |
| Total | **€ 1,21** |

# nutrimento

BLOG DO PROGRAMA NACIONAL PROMOÇÃO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

NUTRIMENTO? COMER BARATO DICAS NUTRICIONAIS RECEITAS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PODCAST NOTÍCIAS

## SOPA | OS BENEFÍCIOS DO SEU CONSUMO

A sopa faz parte da tradição alimentar Portuguesa. Possuímos, provavelmente, a maior variedade de sopas do mundo e a sua presença à mesa dos portugueses é obrigatória. Prestamos com este cartaz um

LER MAIS →

# nutrimento

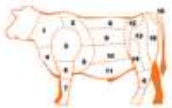
BLOG DO PROGRAMA NACIONAL PROMOÇÃO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

NUTRIMENTO? COMER BARATO DICAS NUTRICIONAIS RECEITAS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PODCAST NOTÍCIAS

## COMER BARATO

### COMO POUPAR 522 EUROS NO PEQUENO ALMOÇO DURANTE O PRÓXIMO ANO!

Saiba como e quanto pode poupar no pequeno-almoço ao longo do ano, e de que forma o pode tornar mais rico e completo.



### ADEQUE O TIPO DE CARNE AO MÉTODO DE CONFEÇÃO E POUPE

A carne de bovino tornou-se mais difícil de comprar nos últimos anos dado o seu custo. Ao escolher os cortes adequados e método de confeção pode poupar e não perder o sabor deste tipo de alimento.

### COMO COMPRAR SAUDÁVEL E BARATO EM 2 MINUTOS

Veja o vídeo vencedor do concurso para estudantes da Universidade do Porto - "Como comprar saudável e barato em 2 minutos"

### E-BOOK RECEITAS SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS

Consulte aqui o e-book Eurest sobre Aproveitamento Integral de Alimentos lançado no passado dia 16 de Outubro.

### LIVRO "ALIMENTAÇÃO INTELIGENTE - COMA MELHOR, POUPE MAIS"

Comer bem a baixo custo é possível. Consulte o manual para mais informações.

# nutrimento

BLOG DO PROGRAMA NACIONAL PROMOÇÃO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

NUTRIMENTO? COMER BARATO DICAS NUTRICIONAIS RECEITAS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PODCAST NOTÍCIAS

## DICAS NUTRICIONAIS

### UM NOVO PRATO POR MÊS EM 2015

O PNPAS propõe para 2015 algumas ideias para colocar em prática a aprendizagem culinária. Consulte para saber mais.

### ANO NOVO - AMÊNDOA NOVA

Ao longo de 2015 vamos dedicar particular atenção a alguns alimentos, começando pela amêndoa. Consulte para saber mais.

### 5 CUIDADOS A TER PARA UM CONSUMO DE ÁLCOOL COM FINAL (DE ANO) FELIZ

Saiba como fazer um consumo de álcool moderado, com prazer e segurança. Consulte aqui os 5 cuidados que deve ter quando consome bebidas alcoólicas.

### 9 SUGESTÕES DE SABEDORIA ALIMENTAR PARA UM NATAL MAIS SAUDÁVEL

Consulte as 9 sugestões de sabedoria alimentar para um Natal mais saudável.

### VANTAGENS NUTRICIONAIS DA CASTANHA

A castanha é um fruto tradicional do outono, e um alimento celebrado no Dia de São Martinho.

### ABÓBORA | UM SÍMBOLO DO DIA DAS BRUXAS

Aproveite este dia e inclua a abóbora na sua alimentação!

### E-BOOK | PROMOÇÃO DO CONSUMO DE FRUTAS E HORTÍCOLAS COM APOIO DGS

Consulte aqui o e-book: um guia prático para pais e cuidadores de crianças em idade pré-escolar.

### 10 BOAS RAZÕES PARA COMER SOPA

A importância e os benefícios do consumo de sopa.

# nutrimento

BLOG DO PROGRAMA NACIONAL PROMOÇÃO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

NUTRIMENTO? COMER BARATO DICAS NUTRICIONAIS RECEITAS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PODCAST NOTÍCIAS

## RECEITAS

### LEITE-CREME COM FRUTOS SECOS - CHEF HERNÂNI ERMIDA | DM

Termine a celebração da Dieta Mediterrânica com um leite-creme com frutos secos.

### ESTUFADO DE GRÃO COM LEGUMES E OVOS - CHEF HERNÂNI ERMIDA| DM

Continue a celebração da Dieta Mediterrânica com um estufado de grão com legumes e ovos.

### SOPA DE NABOS - CHEF HERNÂNI ERMIDA | DIETA MEDITERRÂNICA

Inicie a celebração da Dieta Mediterrânica com uma sopa de nabos.

### CALDO VERDE ESPECIAL

Receita saudável de Caldo Verde

### BIFE DE ATUM FRESCO COM MOLHO DE CEBOLADA E TOMATE

Receita saudável de bife de atum fresco

# nutrimento

BLOG DO PROGRAMA NACIONAL PROMOÇÃO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

NUTRIMENTO? COMER BARATO DICAS NUTRICIONAIS RECEITAS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PODCAST NOTÍCIAS

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

### CARTAZ | VANTAGENS DE UM PEQUENO-ALMOÇO COMPLETO

O Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, em parceria com o Instituto de Arte, Design e Empresa (IADE) desenvolveu materiais criativos, de cariz pedagógico em formato digital, alusivos ao tema do Pequeno Almoço. Estes materiais podem ser utilizados para afixar em escolas, centros de saúde e instituições públicas de interesse, e podem também [...]

### SAÚDE ORAL E ALIMENTAÇÃO | 5ª ESTÓRIA E ILUSTRAÇÃO

Descarregue e consulte aqui a quinta estória - E o queijo protege os dentes? e o Desenho para Pintar!

### SAÚDE ORAL E ALIMENTAÇÃO | 4ª ESTÓRIA E ILUSTRAÇÃO

Descarregue e consulte aqui a quarta estória - Posso juntar nozes ao meu lanche? e o desenho para pintar!

### QUAIS AS VANTAGENS DA INGESTÃO DE ÁGUA E COMO PROMOVER O SEU CONSUMO NAS ESCOLAS E NAS CRIANÇAS ?

Saiba qual a importância da hidratação em meio escolar e descarregue aqui o nosso manual.

### SAÚDE ORAL E ALIMENTAÇÃO | 2ª ESTÓRIA E ILUSTRAÇÃO

Descarregue e consulte aqui a segunda estória - Sabias que os vegetais também podem ser incluídos nos teus lanches ?

### SAÚDE ORAL E ALIMENTAÇÃO | ESTÓRIAS E ILUSTRAÇÕES

A partir do livro "Saúde Oral e Alimentação serão publicadas 15 estórias ilustradas, sobre alimentação e dentes saudáveis.

### NUTRI VENTURES ® | PROJETO DE ANIMAÇÃO INFANTIL - VENHA DESCOBRIR OS 7 REINOS DA NUTRIÇÃO!

A Nutri Ventures® é um projeto de animação infantil. Consulte aqui mais informações.

EPACI PORTUGAL 2010

### EPACI PORTUGAL 2012

O EPACI Portugal 2012 esteve presente no 15º Congresso Nacional de Pediatria, com uma comunicação oral galardoada com um dos Prémios de Pediatria Pfizer.

# nutrimento

BLOG DO PROGRAMA NACIONAL PROMOÇÃO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

NUTRIMENTO? COMER BARATO DICAS NUTRICIONAIS RECEITAS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PODCAST NOTÍCIAS

## PODCAST

### ESCUTAR SAÚDE | A IMPORTÂNCIA DO PEQUENO-ALMOÇO

Tomar um pequeno almoço equilibrado é importante. Oiça e descubra mais no nosso Minuto da Saúde em podcast.

### ESCUTAR SAÚDE | ATIVIDADE FÍSICA – SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Atividade física e os seus efeitos na saúde e qualidade de vida. Sabia que existe uma forte relação entre estes fatores? Oiça e descubra mais no nosso podcast.

### ESCUTAR SAÚDE | ATIVIDADE FÍSICA – O QUE É?

Atividade física – sabe o que é? Oiça e descubra mais no nosso podcast.

### ESCUTAR SAÚDE | CALORIAS VAZIAS

O que são calorias vazias? Oiça e descubra mais no nosso podcast.

### ESCUTAR SAÚDE | BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE SOPA

Quais os benefícios do consumo de sopa? Oiça e descubra mais no nosso podcast.

### ESCUTAR SAÚDE | COMPRAR SAUDÁVEL E BARATO

Atualmente a necessidade de comprar de forma saudável e barata é emergente. Saiba o que fazer no Minuto da Saúde.

### ESCUTAR SAÚDE | ÁGUA DA REDE PÚBLICA

Sabia que a água da rede tem qualidade para ser consumida? Fique a saber mais com o Minuto da Saúde.

### ESCUTAR SAÚDE | SAL

Sabe o que fazer para reduzir o sal na sua alimentação? Explicamos tudo no Minuto da Saúde.

1 2 >

# nutrimento

BLOG DO PROGRAMA NACIONAL PROMOÇÃO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

NUTRIMENTO? COMER BARATO DICAS NUTRICIONAIS RECEITAS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PODCAST NOTÍCIAS

## NOTÍCIAS

### DISPONIBILIDADE DE BEBEDOUROS NAS ESCOLAS PORTUGUESAS

É imperativo uma maior intervenção nas escolas tanto ao nível da disponibilidade de água, como para a promoção do consumo da mesma. Saiba mais.

### PODCASTS - UMA OUTRA FORMA DE OUVIR FALAR SOBRE NUTRIÇÃO

Oiça os nossos podcasts sobre alimentação e estilos de vida saudáveis.

### RÁDIO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O Dia Mundial da Rádio celebra-se anualmente a 13 de fevereiro. Por isso, reduzimos ao máximo o texto escrito desta notícia. Oiçam, por favor!

### DECLARAÇÃO DE FLORENÇA E A DIETA MEDITERRÂNICA

A Declaração de Florença foi aprovada durante o Terceiro Fórum Mundial da UNESCO sobre Cultura e Indústrias Culturais "Cultura, Criatividade e Desenvolvimento Sustentável" (Florença, 2-4 de outubro 2014). Junto apresenta-se o texto da Declaração em Português. Consulte.

### SAÚDE ORAL E ALIMENTAÇÃO | 11ª ESTÓRIA E ILUSTRAÇÃO

Descarregue e consulte aqui a décima primeira estória - Além do açúcar, há outros alimentos desaconselhados? e o Desenho para Pintar!

### RELATÓRIO DO PARLAMENTO EUROPEU DEDICADO À ALIMENTAÇÃO

O Parlamento Europeu aprovou recentemente uma Proposta de Resolução sobre o património gastronómico europeu, sublinhando a importância dos hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis. Saiba mais.

### LEVANTE-SE...PELA SUA SAÚDE

A evolução tecnológica tem vindo a alterar os modos de vida, promovendo ao longo do dia, longos períodos sentado em escolas, no trabalho e nos tempos de lazer. Saiba mais sobre as sugestões que partilhamos para não estar tanto tempo sentado(a) ao longo do dia.

### VANTAGENS NUTRICIONAIS DO FEIJÃO

O feijão apresenta inúmeras vantagens do ponto de vista nutricional e ambiental. Saiba mais.

# nutrimento

BLOG DO PROGRAMA NACIONAL PROMOÇÃO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

NUTRIMENTO? COMER BARATO DICAS NUTRICIONAIS RECEITAS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PODCAST NOTÍCIAS

Descarregue e consulte aqui a décima primeira estória - Além do açúcar, há outros alimentos desaconselhados ?

e o Desenho para Pintar !

0 COMENTÁRIOS, ADICIONE O SEU

COMENTAR

Adicione o seu comentário:

pnpas Sair »

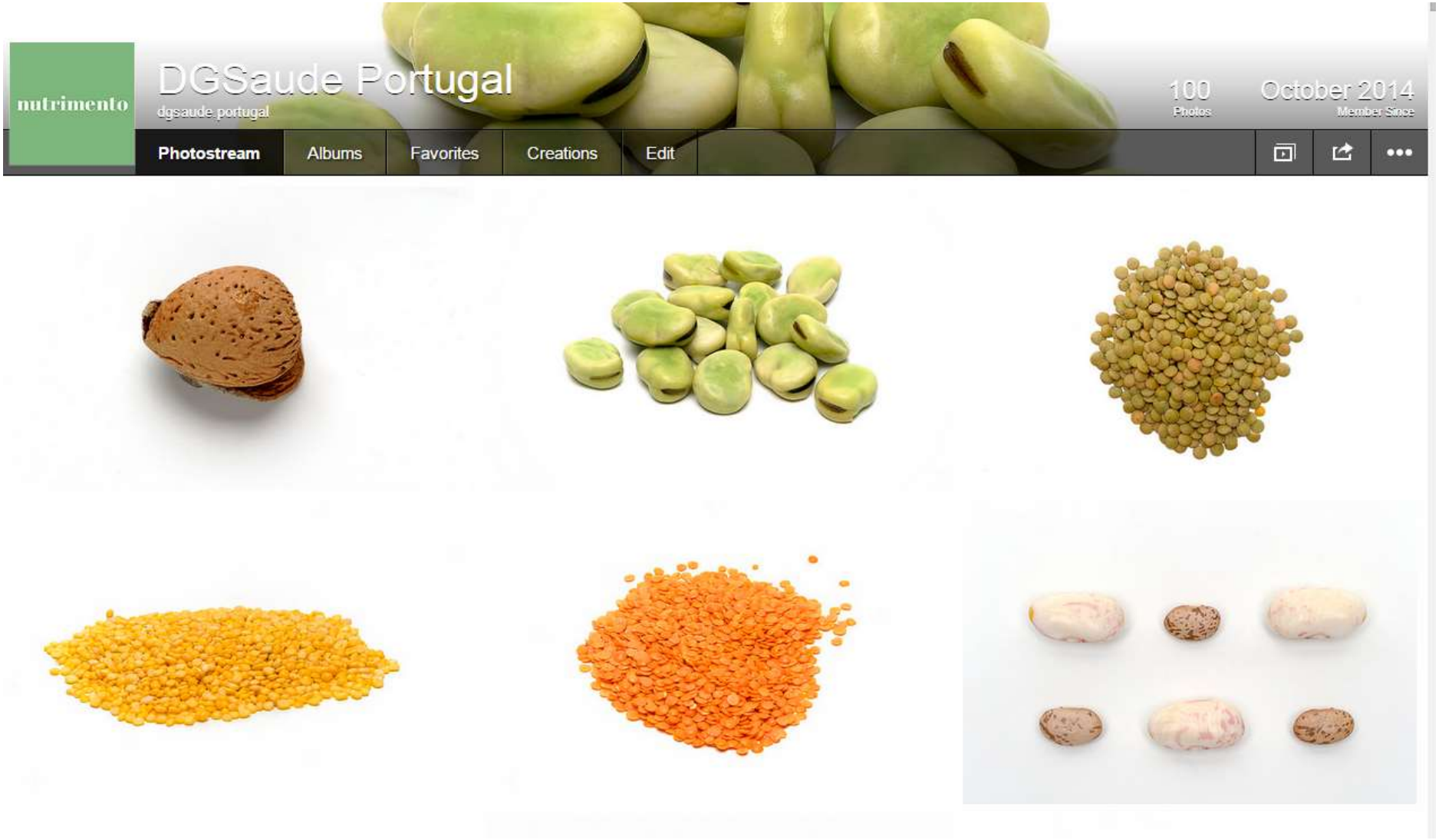
Comentário:

COMENTAR

FOTOS @ FLICKR

# nutrimento

BLOG DO PROGRAMA NACIONAL PROMOÇÃO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



# nutrimento

BLOG DO PROGRAMA NACIONAL PROMOÇÃO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

NUTRIMENTO? COMER BARATO DICAS NUTRICIONAIS RECEITAS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PODCAST NOTÍCIAS

Descarregue e consulte aqui a décima primeira estória - Além do açúcar, há outros alimentos desaconselhados ?

e o Desenho para Pintar !

0 COMENTÁRIOS, ADICIONE O SEU

COMENTAR

Adicione o seu comentário:

pnpas Sair »

Comentário:

COMENTAR

FOTOS @ FLICKR

# nutrimento

BLOG DO PROGRAMA NACIONAL PROMOÇÃO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

"Boas dicas, que deverão ser aproveitadas da melhor forma.

"Apesar de parecer simples e de toda a gente dever conhecer estas regras básicas ainda existem muitas crianças no nosso país a saírem de casa sem comer. Esta cartaz devia por isso estar afixado em todas as escolas !

"Finalmente saímos do caldo verde quase só à base de batata! Há quanto tempo eu junto outros ingredientes, com exceção da cenoura, enfim, para manter a cor branco/esverdeado do puré, mas acrescento um legume, que me habituei a usar mais recentemente, e que acho fantástico – o Chuchu!
Pois, alguém já comentou: é muito caro (cerca de 2 euros/Kg)! Sim, é verdade. Mas eu plantei 2 chuchus e agora colho dezenas e dezenas de quilos. Afinal, sendo mais comum no Brasil, esta planta desenvolve-se extraordinariamente bem no nosso país. Só precisa de espaço para trepar, podendo ocupar uma área extensa, até que se formem as primeiras geadas .... Mas, em sopas, purés, estufados, é uma maravilha.

"Também uso o chuchu em várias receitas, como substituto da batata e, no caldo verde fica ótimo : nem notamos que não há batata. Também plantei 1 chuchu num cantinho do jardim e cresceu imenso, sem precisar de cuidados especiais.

"Parabéns por esta iniciativa. A sopa é, de fato algo bem Português e de que nos podemos orgulhar de promover. Mas, traz-me uma saudade imensa do nosso querido Dr. Emilio Peres.

"Efetivamente a água é um alimento central para a vida e na alimentação humana, razão pela qual ocupa o centro da Roda dos Alimentos. Seria desejável que simultaneamente à divulgação deste manual existissem medidas de promoção do consumo de água da rede pública, tornando-a um bem acessível, ao mais baixo custo para todos.

"Livro muito interessante e apelativo para as crianças!

"Adoro a ideia e acho que vou usar esse ano na minha mesa de Natal

# nutrimento

BLOG DO PROGRAMA NACIONAL PROMOÇÃO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

# nutrimento

## NUTRIMENTO Nº. 4
**Março 2015**

Nesta edição fazemos destaque ao conjunto de documentos de referência produzidos, no âmbito do PNPAS, nos últimos tempos. Estes documentos abordam diversas temáticas de interesse e relevância na área da nutrição e alimentação saudável, dirigidos a diversos públicos-alvo. Uma das particularidades destes documentos é a disponibilidade de um "código QR" na última página que permite descarregar os materiais diretamente para o tablet ou smartphone, facilitando o acesso e leitura em qualquer lugar. Esperamos que os mesmos permitam a aquisição e consolidação de conhecimentos, com a sua devida aplicabilidade nas áreas que são exploradas.
Boas leituras.

**A equipa PNPAS deseja uma Boa Páscoa!**

### HIDRATAÇÃO ADEQUADA EM MEIO ESCOLAR

Quando não se bebe água de forma adequada, a saúde e o desempenho na escola podem estar comprometidos. Neste manual pretende-se transmitir, de forma simples, as principais razões que fazem da água o alimento central na nossa alimentação, e o que as escolas devem fazer para que o consumo de água seja promovido.

### ERVAS AROMÁTICAS

O consumo excessivo de sal influencia o aparecimento de hipertensão arterial e de outras doenças como o cancro do estômago ou o acidente vascular cerebral. Este manual sugere alternativas ao sal dentro da nossa tradição alimentar mediterrânica.

NEWSLETTER

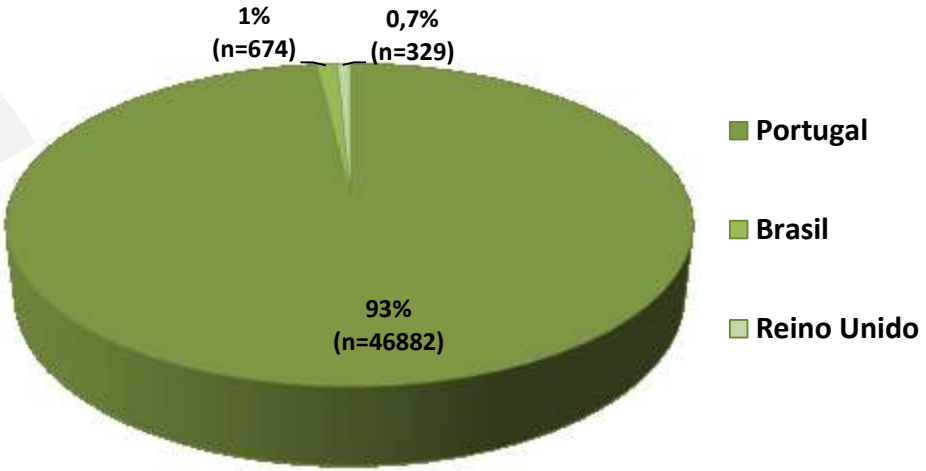
Subscreva as novidades:

OK

# nutrimento

BLOG DO PROGRAMA NACIONAL PROMOÇÃO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

| Sessões | Utilizadores | Visualizações de página | Duração média da sessão |
|---|---|---|---|
| 50 386 | 34 481 | 158 532 | 00:02:36 |



# Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares

**2009** **07 abril 2015**

Elaborado e concebido pela

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Para a

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Em parceria com

direção-geral educação

# SPARE 2015 | novas funcionalidades

- Qualquer serviço responsável pelo planeamento e fornecimento de refeições escolares, deverá garantir **refeições seguras, nutricionalmente adequadas, equilibradas, variadas e completas**, não descurando a **contextualização social, cultural e ambiental.**

- **escola** no senso lato – **professores, assistentes operacionais, alunos e respetivas famílias,** ou seja, toda a comunidade escolar, na qual se aposta enquanto local de promoção e reforço de comportamentos alimentares saudáveis, transmitindo mensagens educativas, coerentes e concordantes com as recomendações alimentares e nutricionais vigentes.

- **família** como membro da comunidade escolar passou-se a inclui-la nesta nova edição do SPARE o que explica a reorganização desta edição.

- **3 tipos de utilizadores** nomeadamente: escola, técnicos e família.

## Promoção de hábitos alimentares saudáveis em ambiente escolar: da escola... a casa

Qualquer serviço responsável pelo planeamento e fornecimento de refeições escolares, deverá garantir refeições seguras, nutricionalmente adequadas, equilibradas, variadas e completas, não descurando a contextualização social, cultural e ambiental.

## Programas de oferta alimentar, em meio escolar, em Portugal

O fornecimento das refeições escolares é da competência dos municípios para a educação pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico da rede pública, enquadrando-se este no *Programa de Generalização do Fornecimento de Refeições Escolares*. Para os demais ciclos de ensino, a responsabilidade de fornecimento de refeições escolares é dos agrupamentos de escolas ou das escolas não agrupadas.

## Projetos e estratégias "Amigos da Nutrição e Alimentação"

Cientes da falta de recursos humanos e materiais para uma intervenção mais sustentada, a realidade mostra-nos que muitas são as instituições de ensino que investem em projetos de maior ou menor dimensão em prol da sensibilização dos seus educandos para a alimentação saudável.

## Resumindo... associar o saber com o querer fazer e ter disponibilidade para tal!

Para prevenir e detetar comportamentos de risco quer por excesso quer por carência, a intervenção deverá promover uma avaliação constante do estado nutricional recorrendo para isso a medidas simples, como peso, altura e correspondente índice de massa corporal, questionários de avaliação da ingestão alimentar dos alunos (por exemplo questionários às 24 horas anteriores, entre outros), a par de uma aferição minuciosa sobre determinantes da seleção e consumo de alimentos.

| | | Pré-escolar | | | | | | | | Escolar | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 a 3 anos | | | | 3 a 6 anos | | | | 6 a 10 anos | | | | 10 a 15 anos | | | | 15 a 18 anos | | | |
| | | Mínimo | | Máximo | | Mínimo | | Máximo | | Mínimo | | Máximo | | Mínimo | | Máximo | | Mínimo | | Máximo | |
| | % | kcal | g | kcal | g | kcal | g | kcal | g | kcal | g | kcal | g | kcal | g | kcal | g | kcal | g | kcal | g |
| Pequeno Almoço (±5%) | | (V.E.T. ref. 230) | | | | (V.E.T. ref. 280) | | | | (V.E.T. ref. 328) | | | | (V.E.T. ref. 414) | | | | (V.E.T. ref. 476) | | | |
| V.E.T. | 20 | 219,0 | - | 242,0 | - | 266,0 | - | 294,0 | - | 312,0 | - | 344,0 | - | 393,0 | - | 435,0 | - | 452,0 | - | 500,0 | - |
| H. de carbono | 55 a 75 | 126,5 | 31,6 | 172,5 | 43,1 | 154,0 | 38,5 | 210,0 | 52,5 | 180,4 | 45,1 | 246,0 | 61,5 | 227,7 | 56,9 | 310,5 | 77,6 | 261,8 | 65,4 | 357,0 | 89,3 |
| Lípidos | 15 a 30 | 34,5 | 3,8 | 69,0 | 7,7 | 42,0 | 4,7 | 84,0 | 9,3 | 49,2 | 5,5 | 98,4 | 10,9 | 62,1 | 6,9 | 124,2 | 13,8 | 71,4 | 7,9 | 142,8 | 15,9 |
| Proteínas | 10 a 15 | 23,0 | 5,8 | 34,5 | 8,6 | 28,0 | 7,0 | 42,0 | 10,5 | 32,8 | 8,2 | 49,2 | 12,3 | 41,4 | 10,4 | 62,1 | 15,5 | 47,6 | 11,9 | 71,4 | 17,9 |
| Merenda Manhã (±10%) | | (V.E.T. ref. 115) | | | | (V.E.T. ref. 140) | | | | (V.E.T. ref. 164) | | | | (V.E.T. ref. 207) | | | | (V.E.T. ref. 238) | | | |
| V.E.T. | 10 | 103,5 | - | 126,5 | - | 126,0 | - | 154,0 | - | 147,6 | - | 180,4 | - | 186,3 | - | 227,7 | - | 214,2 | - | 261,8 | - |
| Almoço (±5%) | | (V.E.T. ref. 345) | | | | (V.E.T. ref. 420) | | | | (V.E.T. ref. 492) | | | | (V.E.T. ref. 621) | | | | (V.E.T. ref. 714) | | | |
| V.E.T. | 30 | 327,8 | - | 362,3 | - | 399 | - | 441 | - | 467,4 | - | 516,6 | - | 590 | - | 652,1 | - | 678,3 | - | 749,7 | - |
| H. de carbono | 55 a 75 | 189,8 | 47,4 | 258,8 | 64,7 | 231,0 | 57,8 | 315,0 | 78,8 | 270,6 | 67,7 | 369,0 | 92,3 | 341,6 | 85,4 | 465,8 | 116,4 | 392,7 | 98,2 | 535,5 | 133,9 |
| Lípidos | 15 a 30 | 51,8 | 5,8 | 103,5 | 11,5 | 63,0 | 7,0 | 126,0 | 14,0 | 73,8 | 8,2 | 147,6 | 16,4 | 93,2 | 10,4 | 186,3 | 20,7 | 107,1 | 11,9 | 214,2 | 23,8 |
| Proteínas | 10 a 15 | 34,5 | 8,6 | 51,8 | 12,9 | 42,0 | 10,5 | 63,0 | 15,8 | 49,2 | 12,3 | 73,8 | 18,5 | 62,1 | 15,5 | 93,2 | 23,3 | 71,4 | 17,9 | 107,1 | 26,8 |
| Merenda Tarde (±10%) | | (V.E.T. ref. 172,5) | | | | (V.E.T. ref. 210) | | | | (V.E.T. ref. 246) | | | | (V.E.T. ref. 310,5) | | | | (V.E.T. ref. 357) | | | |
| V.E.T. | 15 | 155,3 | - | 189,8 | - | 189,0 | - | 231,0 | - | 221,4 | - | 270,6 | - | 279,5 | - | 341,6 | - | 321,3 | - | 392,7 | - |

spare

Elaborado e concebido pela U.PORTO Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação Universidade do Porto

Para a DGS Direção-Geral da Saúde / Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Em parceria com direção-geral educação

Consultar | Planear | Avaliar

Política de alimentação escolar | Diversidade | Qualidade de ementas | Composição nutricional | Higio-sanidade | Resultados

Confeção | Receção

## Avaliação higio-sanitária de refeitórios escolares - confeção de refeições

Passo 1 | Passo 2 | Passo 3 | Passo 4 | Passo 5 | Passo 6 | Passo 7 | Passo 8 | Passo 9 | Passo 10 | Passo 11 | Passo 12

### 1. Condições Técnico-Funcionais de Vestiários e Sanitários do Pessoal e Sanitários dos Utentes

| | | |
|---|---|---|
| 1.1 Pavimentos, paredes, teto e outras superfícies revestidos de material impermeável, lavável, resistente e em bom estado de conservação e limpeza | Sim | Não |
| 1.2 Iluminação suficiente | Sim | Não |
| 1.3 Existência de proteção nas lâmpadas | Sim | Não |
| 1.4 Ventilação adequada | Sim | Não |
| 1.5 Separação clara entre sanitários e vestiários do pessoal | Sim | Não |
| 1.6 Sem abertura direta dos sanitários do pessoal para a zona de laboração | Sim | Não |
| 1.7 Fecho permanente das portas | Sim | Não |
| 1.8 Disponibilidade de água (potável, fria, quente, pressão e quantidade) | Sim | Não |
| 1.9 Lavatórios não manuais e em n.º suficiente nos sanitários e vestiários do pessoal | Sim | Não |
| 1.10 Dispositivos de sabão (líquido) e sistema de secagem de mãos higiénico | Sim | Não |
| 1.11 Papel higiénico nos sanitários (quantidade e proteção adequados) | Sim | Não |
| 1.12 Cacifos adequados e em n.º suficiente nos vestiários do pessoal | Sim | Não |
| 1.13 Sanitas, chuveiros e cacifos limpos e em bom estado de conservação | Sim | Não |

A utilização das ferramentas de avaliação pressupõe a leitura e conhecimento das considerações higio-sanitárias

Imprimir grelha para preenchimento manual

Imprimir

Grelha de Avaliação das condições higio-sanitárias de refeitórios organizada em 12 domínios e 145 parâmetros de avaliação.

# Resultados

Imprimir resultados

Imprimir

- Muito bom
- Bom
- Aceitável
- Não aceitável

## Avaliação qualitativa de ementas

0/100 1. Itens Gerais

0% Total

## Avaliação higio-sanitária de refeitórios escolares

### Confeção de refeições

0/100 1. Condições Técnico-Funcionais de Vestiários e Sanitários do Pessoal e Sanitários dos Utentes

0% Total

### Receção de refeições

0/100 1. Condições Técnico-Funcionais de Vestiários e Sanitários do Pessoal e Sanitários dos Utentes

0/100 2. Condições Técnico-Funcionais da Copa Limpa/Zona de Empratamento

0/100 3. Condições de Manipulação

0/100 4. Condições dos Produtos Confeccionados

0/100 5. Condições Gerais de Higienização e Conservação

0/100 6. Condições do Pessoal Manipulador de Alimentos

0/100 7. Controlo de Resíduos

0/100 8. Controlo de Higienização e de Pragas

0/100 9. Autocontrolo

0% Total

# Documentos Referência PNPAS

Para descarregar estas publicações, utilize uma aplicação do seu smatphone ou tablet para ler o código

## LINHAS DE ORIENTAÇÃO SOBRE CONTAMINANTES DE ALIMENTOS

## ERVAS AROMÁTICAS

Uma Estratégia para a Redução do Sal na Alimentação dos Portugueses

## HIDRATAÇÃO ADEQUADA EM MEIO ESCOLAR

## NUTRIÇÃO E DEFICIÊNCIA(S)

# Obrigado pela atenção!

**Visite-nos em:**

**www.alimentacaosaudavel.dgs.pt**

**www.nutrimento.pt**

Contactos:

**Direção-Geral da Saúde**
Alameda Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa

pnpas@dgs.pt

Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde