

Outubro de 2011
Número 1



O Dia Mundial da Alimentação

Índice

Dia Mundial da Alimentação	1
Regras gerais para uma alimentação saudável	1
Em breve as atividades...	2
<i>Veneno nosso de cada dia</i>	2
Oficina de sabores	2
Inquérito <i>on line</i>	2
Bandeira Verde EcoEscolas	2
Comer bem é mais barato	3
Receita nutritiva rica em vitamina D e iodo	3
Receita nutritiva rica em ácido fólico	4

16 de Outubro é o **Dia Mundial da Alimentação**.

Esta comemoração, que teve início em 1981, é na atualidade celebrada em mais de 150 países como uma importante data para despertar a opinião pública sobre questões da nutrição e da alimentação. Esta data assinala ainda a fundação da (FAO) Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura.

A dieta tradicional portuguesa com características mediterrânicas está cheia de pratos com alimentos que dão saúde. Sopas ricas em vegetais e feijão, carne em moderação, peixe com

frequência, tudo temperado com azeite, ervas aromáticas e alho, muita fruta e vegetais são os segredos desta alimentação verdadeiramente saudável. E hoje está provado que certos frutos e vegetais possuem substâncias antioxidantes e fitoquímicas que são agentes poderosos na proteção de doenças como o cancro, doenças cardiovasculares e outras. Na próxima terça feira, dia 18 de outubro, iremos comemorar na EPADRV o Dia Mundial da Alimentação, conforme consta da página dois desta *newsletter*.

Regras gerais para uma alimentação saudável



Comer deve ser um prazer, mas não devemos esquecer que variar e consumir frutas e vegetais são o segredo de uma alimentação saudável.

- 1- Utilizar alimentos de qualidade: limpos e frescos;
- 2- Tomar sempre o pequeno almoço;
- 3- Incluir nas refeições alimentos de todos os sectores da roda dos alimentos, nas proporções por ela sugeridas;
- 4- Variar o mais possível de alimentos;
- 5- Não passar mais de três horas e meia sem comer;
- 6- Evitar alimentos com muito sal;
- 7- Evitar alimentos açucarados (bolos, rebuçados, refrigerantes, etc.);
- 8- Evitar os fritos ou ementas com muita gordura;
- 9- Consumir diariamente leite ou derivados;
- 10- Comer pelo menos três peças de fruta por dia;
- 11- Consumir produtos hortícolas no prato ou em saladas com abundância;
- 12- Comer leguminosas (feijão, grão) pelo menos duas vezes por semana;
- 13- Consumir diariamente sopa;
- 14- Preferir pão escuro (mistura de centeio e trigo) do tipo saloio ao pão mais branco (trigo);
- 15- Comer peixe pelo menos quatro vezes por semana;
- 16- Evitar consumir bebidas alcoólicas e muito menos antes da idade adulta;
- 17- Beber líquidos em abundância (água simples, limonada ou refrescos sem açúcar e infusões de ervas);
- 18- Comer com calma, mastigando corretamente os alimentos.

Em breve as atividades...

◆ Manhã de 18 de outubro:

“Veneno nosso de cada dia” - visionamento e debate do documentário

◆ Tarde de 18 de outubro:

Oficina de Sabores

◆ Durante o dia 18 de Outubro:

Inquérito *on line*

Veneno Nosso de Cada Dia

Visionamento no auditório da nossa escola do documentário “Veneno nosso de cada dia” seguido de debate *pergunta-resposta* com a presença dos seguintes intervenientes:

Engº João Marques

Engº Filipe Ribeiro

Engº João Margarido

Oficina de Sabores

Durante a tarde de 18 de outubro decorrerá uma mostra do mel da escola e uma equipa de alunos do curso de restauração cozinha pastelaria irá confeccionar alguns produtos de pastelaria com ingredientes da EPADRV.



Espaço X - Inquérito *on line*



Ao longo deste dia 18 de outubro o Espaço X ajudar-te-á a preencher um inquérito *on line* acerca dos teus hábitos alimentares. Participa!



Vamos Hastear a Bandeira Verde EcoEscolas

Às 10h30mim do dia 18 de outubro iremos hastear a bandeira ecoEscolas 2010/2011 que nos foi entregue no passado dia 07 de outubro em Oliveira de Azeméis - Encontro Nacional EcoEscolas.

Inscribe-te em Clubeambiente@epadrv.edu.pt ou junto do teu diretor de turma.

Comer bem é mais barato

Todos sabemos que estamos a atravessar uma crise económica e social, num país já de si com dificuldades de desenvolvimento. Em termos práticos, uma parte muito grande das famílias portuguesas não tem dinheiro suficiente para pagar as despesas. Mas não pode faltar o básico - a alimentação. É importante ter saúde e bem estar para arranjar força para atravessar o mau tempo.

Foi por isso que um grupo dos melhores nutricionistas do país elaborou um conjunto de receitas que são constituídas por alimentos ricos nutricionalmente, saborosos e simples de preparar. Por outro lado, um grupo de especialistas em custos, estudou rigorosamente em vários pontos de venda qual o preço destas refeições. Desta iniciativa surgiu o livrinho “Comer bem é + barato” de onde seleccionámos duas ementas a 1 euro por pessoa que aqui sugerimos.

Receita nutritiva rica em vitamina D e iodo - 1€ / pessoa

Creme de cenoura | Sardinha assada* com batatas cozidas e brócolos | Pêra | 1 copo de água

Creme de cenoura

Ingredientes para 4 pessoas:

100g de batata
100g de cenoura
100g de cebola
80g de *courgette*
20ml de azeite

Modo de confeção:

Descasque, lave e corte em pedaços a batata, a cenoura, a cebola e a *courgette*. Coloque todos estes ingredientes numa panela com água previamente aquecida e temperada com pouco sal e deixe cozer em lume brando. Passe a sopa com a varinha mágica. Depois de pronta, coloque o azeite e misture muito bem.

Sardinha assada com batatas cozidas e brócolos

Ingredientes para 4 pessoas:

600g de sardinha
760g de batata
240g de brócolos
40ml de azeite

Modo de confeção:

Descasque, lave e corte a batata em rodelas. Lave e corte os brócolos em ramos pequeninos. Numa panela com água previamente aquecida e temperada com pouco sal coza a batata e os brócolos. Quando estiverem cozidos, coe e está pronto a servir. Asse a sardinha no forno ou num grelhador.

Sirva num prato as batatas, os brócolos e a sardinha assada e tempere com um fio de azeite.

Para sobremesa corte a pêra em triângulos (cerca de 160g de pêra por pessoa).

Nota: Tenha atenção à cozedura dos brócolos, se estiverem tempo de mais a cozer podem ficar amarelos e em puré. Opte por colocá-los quando a batata estiver um pouco cozida.

Dicas para escolher peixe fresco:

- cheiro suave, a maresia. Recuse o peixe se este apresentar um cheiro demasiado intenso ou a amoníaco;
- pele com uma pigmentação viva e brilhante, sem descoloração. Com o decorrer do tempo esta tem tendência a ficar baça e as escamas desprendem-se facilmente;
- olhos salientes, a córnea transparente e a pupila negra brilhante. Se os olhos estiverem côncavos, a córnea opaca e a pupila acinzentada, o peixe já não estará nas melhores condições;
- guelras avermelhadas, brilhantes e sem muco. Ao longo do tempo ficam amarelas e com muco leitoso;
- carne firme e elástica. Pouco a pouco amolece e perde elasticidade, ficando avermelhada junto à coluna vertebral;
- a coluna vertebral do peixe quebra-se em vez de despegar;
- a membrana que cobre a parede abdominal adere totalmente.

* rica em iodo

VITAMINA D

Principais funções no organismo:

- Manutenção do equilíbrio do cálcio e fósforo no organismo, regulando a formação e reconstituição de ossos e dentes.

Carência:

- Raquitismo nas crianças (mineralização prejudicada dos ossos em crescimento);
- Osteomalacia nos adultos (redução na densidade óssea e a presença de fraturas).

IODO

Principais funções no organismo:

- Fundamental para o correto funcionamento da tiróide;
- Intervém nos processos de crescimento e reprodução, na função nervosa e muscular;
- Intervém na síntese proteica, no crescimento da pele e cabelo;
- Intervém na regulação da temperatura corporal;
- Formação de células do sangue e na utilização de oxigénio nas células.

Carência:

- Bócio (aumento do tamanho da tiróide);
- Dificuldades mentais;
- Alteração do crescimento fetal e do desenvolvimento cerebral.

Receita nutritiva rica em Ácido Fólico - 1€ / pessoa

Creme de grão de bico* com couve-de-bruxelas* | Omolete*
de alho-francês* e cenoura com arroz de espinafres* | Kiwi*

Creme de grão de bico com couve-de-bruxelas

Ingredientes para 4 pessoas:

160g de grão de bico em lata
120g de cenoura
120g de cebola
80g de couve-de-bruxelas congeladas
20ml de azeite

Modo de confeção:

Descasque, lave e corte em pedaços metade da cebola e a cenoura. Coloque todos estes ingredientes numa panela com água previamente aquecida e temperada com pouco sal e deixe cozer em lume brando, adicionando entretanto o grão-de-bico. Passe a sopa com a varinha mágica. Lave a couve-de-bruxelas e adicione-a à sopa passada para cozer. Depois de pronta, coloque o azeite e misture muito bem.

Omolete de alho-francês e cenoura com arroz de espinafres

Ingredientes para 4 pessoas:

4 ovos
80g de cebola
120g de alho-francês
40g de salsa
120g de cenoura
160g de arroz
120g de espinafres
40ml de azeite

* ricos em Ácido Fólico

Modo de confeção:

Omolete de alho-francês e cenoura -
Descasque, lave e pique metade da cebola e a salsa. Descasque, lave e corte a cenoura em tiras bem fininhas. Lave e corte o alho-francês em tiras. Coza o alho-francês e a cenoura, e depois de cozidos escorra-os bem.

Num tacho anti-aderente coloque o ovo mexido, a cebola, a salsa, a cenoura, o alho-francês e o azeite. Espere até ficar com uma consistência firme. Vire com uma espátula e deixe cozinhar um pouco.

Arroz de espinafres -

Descasque, lave e pique a restante cebola. Lave e corte os espinafres em pedaços. Coloque a cebola e um pouco de azeite numa panela. De seguida coloque água e quando ferver coloque o arroz e os espinafres e deixe cozer em lume brando, previamente temperado com pouco sal. Sirva num prato a omolete com o arroz de espinafres. Para sobremesa o kiwi em rodelas (cerca de 130g de kiwi por pessoa).

Nota: Pode fazer a sua omolete como se fosse um crepe, rechear com os legumes e enrolar-la fazendo um cilindro.

Frescura em dicas:

- Um ovo fresco imerso em água fica no fundo do recipiente. Os ovos menos frescos flutuam. A casca destes é mais lisa e com brilho. A do ovo fresco é áspera e opaca. Quando aberto, um ovo fresco quase não tem odor. A clara, límpida e translúcida, é gelatinosa, e a gema, saliente. Se a clara estiver fluida e a gema achatada, é sinal que o ovo está menos fresco. À medida que um ovo perde frescura, a gema torna-se móvel;

- Para que os ovos não se partam na cozedura, adicione vinagre antes de a água ferver;

- Conserve os ovos no frigorífico, guardando-os com a ponta fina para baixo. Retire apenas os ovos de que necessita e respeite a data de validade impressa na embalagem ou nos ovos. Evite submetê-los a variações de temperatura acentuadas;

- Escolha ovos com casca intacta e limpa. Lave-os apenas antes da sua utilização imediata, para não danificar a cutícula que protege o ovo da entrada de bactérias.

ÁCIDO FÓLICO

Principais funções no organismo:

- Intervém na produção de ácidos nucleicos, no crescimento e reprodução;

- Previne malformações no tubo neural dos fetos.

Carência:

- Anemia megaloblástica (caracteriza-se por uma fraqueza geral, depressão e polineuropatia). pode haver formas ligeiras de carência, que não dão todos os sintomas.