



Mais para si.

# ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

Nos dias de hoje, basta ir ao supermercado para encontrar todo o tipo de alimentos.



Mas esses alimentos percorrem um longo caminho até chegar às prateleiras e, depois, à nossa mesa!



Esse caminho é incrível e vale a pena conhecê-lo, mas primeiro temos de perceber que existem vários tipos diferentes de alimentos.





Desde logo, os alimentos podem ser diferenciados das seguintes formas, quanto à sua origem:

Alimentos de origem animal, tais como:



Alimentos de origem vegetal, tais como:



Existe ainda a origem mineral, onde se inclui a água e o sal.

Já repararam que diferentes tipos de alimentos têm a sua maneira específica de serem consumidos?



Alimentos que podem ser consumidos frescos – sem serem cozinhados:



Alimentos que precisam de ser cozinhados.





Agora que já sabem como são diversos os nossos alimentos, vamos conhecer as suas origens!

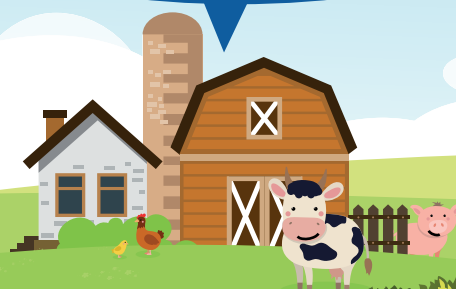
Existem profissionais que se dedicam à produção dos nossos alimentos, e ainda bem que existem!

**Agricultores:** plantam e colhem alimentos vegetais.

**Pecuaristas:** criam e cuidam de animais para produção de carne ou alimentos derivados.

**Azeiteiro:** produzem azeite, derivado das azeitonas.

**Apicultores:** criam abelhas para a produção de mel.



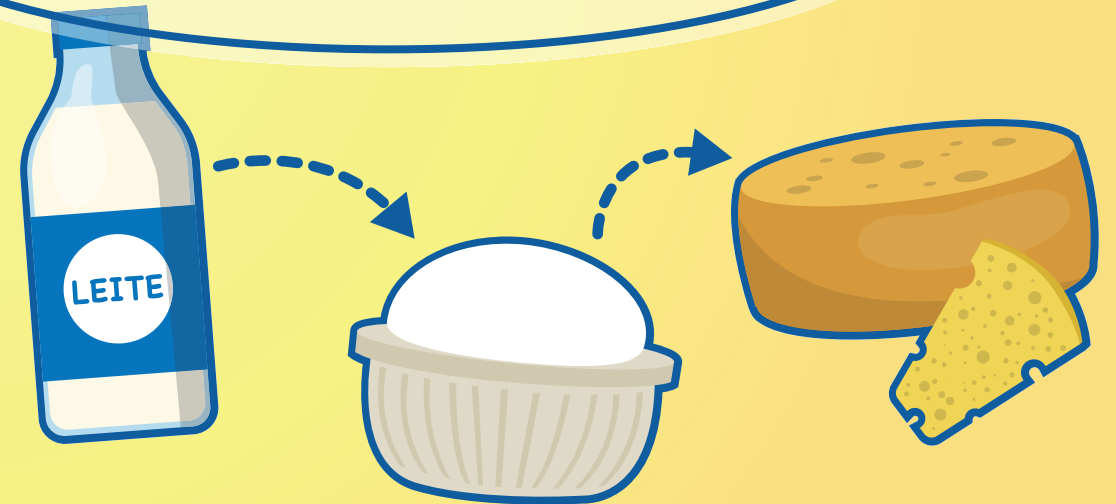
Mas, tão importantes como os produtores de alimentos, são aqueles que os fazem chegar até nós!

Sem os fornecedores e vendedores, as maravilhosas peras rocha do Oeste, ou as incríveis laranjas do Algarve, só seriam consumidas nesses locais, e não chegariam até todo o país!



Alguns alimentos precisam de pouca ou nenhuma transformação antes de chegarem até nós. A maioria das frutas e legumes são bons exemplos disso.

Mas outros alimentos necessitam de muito trabalho humano até nos podermos deliciar com eles. Por exemplo:

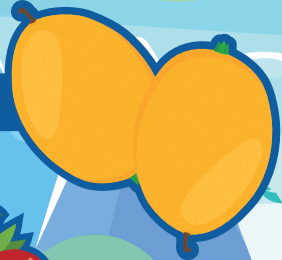




Porém, as frutas e legumes, em especial, são alimentos únicos, pois têm uma época específica para serem produzidos.

Para desfrutar do melhor sabor destes alimentos e da sua produção de forma mais sustentável, devemos consumir cada alimento na sua época natural.

Nêsperas



Morangos

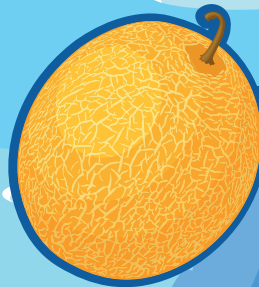


Cerejas



...entre outras.

Melão



Melancia



Pêssegos



Uvas



...entre outras.

Tangerinas



Romãs



Dióspiros



...entre outras.

Laranjas



Limões




Kiwis



...entre outras.





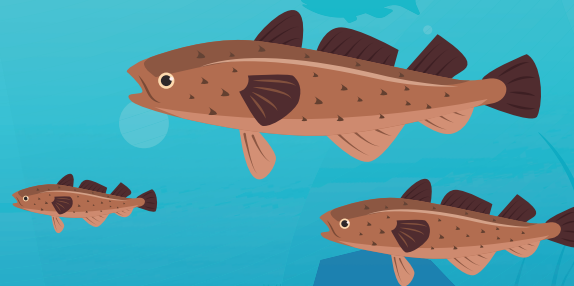
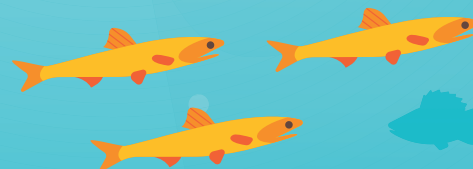
Ao consumirmos as frutas nas suas épocas corretas, estamos a priorizar os produtores locais, evitando dessa forma grandes viagens, que são poluentes, ou métodos não-naturais de produção. Assim, é mais sustentável e saudável!

Todos nós queremos ser saudáveis: ter força e saúde é fundamental para uma vida feliz. E nada melhor para ser saudável que ter uma alimentação equilibrada!

Outro alimento que é muito saudável e que todos gostamos, é o pescado. O pescado é todo o animal que vive em água doce ou salgada e que serve para a nossa alimentação.

Muitas espécies estão em perigo porque são pescadas em grandes quantidades e em idades não adultas, o que leva a que não tenham tempo para se reproduzir.

Por isso é que é muito importante existir a pesca sustentável, uma pesca onde se respeita o crescimento natural dos peixes, assegurando o futuro da biodiversidade dos oceanos.



Uma boa forma de ter uma  
alimentação equilibrada e  
saudável é seguir a Roda da  
Alimentação Mediterrânea!



Podes colocar em prática este tipo de alimentação todos os dias, e não te esqueças do pequeno-almoço!

Considerada uma das refeições mais importantes do dia, nunca deves saltar o pequeno-almoço, que deve ser repleto de nutrientes, para começares o dia cheio de energia.

Fruta, pão integral, iogurte, frutos secos, queijo... Existem centenas de combinações que podes fazer para teres um pequeno-almoço completo e delicioso.

Ah, e nunca te esqueças, beber bastante água também é fundamental!



# POR ISSO JÁ SABES:



Os alimentos fazem uma viagem incrível até chegar a ti, por isso devemos consumi-los de forma responsável.

As pessoas que trabalham direta e indiretamente para que os alimentos cheguem até nós têm uma função extremamente importante!



Alguns alimentos têm uma época específica para serem consumidos. Devemos dar preferência a essa época na hora de os escolher.



Uma alimentação variada e saudável é indispensável para o teu crescimento. E quanto mais sustentável, melhor!



Nunca devemos esquecer o pequeno-almoço: é essa refeição que nos dá energia e vitalidade para começar o dia!



Mais para si.

# TURMA IMBATÍVEL

UMA AVENTURA E PERAS

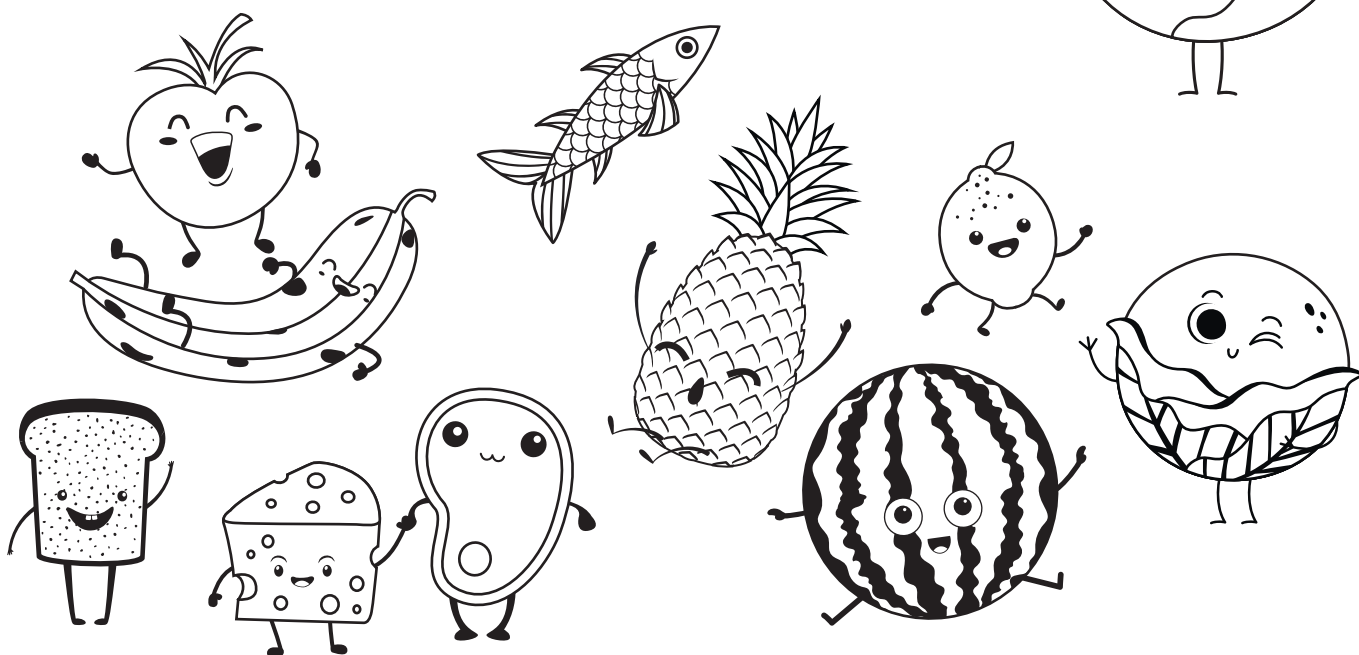
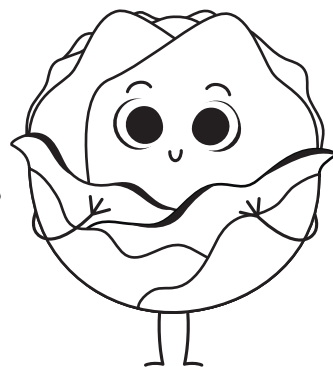
NOME : \_\_\_\_\_

DATA : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## FICHA NÚMERO 1

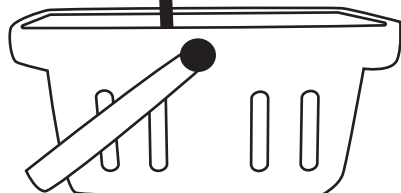
### ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

A alface é verde, todos nós sabemos. Esta alface em particular está à procura de outros alimentos verdes para brincar. Será que consegues identificar quais os restantes alimentos verdes? Dá-lhes cor para a alface saber quais são!



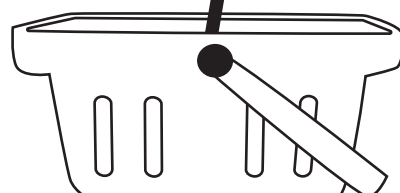
Sabes a diferença entre alimentos de origem animal e alimentos de origem vegetal? Então liga os alimentos que estão ao centro ao cesto correto!

Alimentos de  
origem vegetal



- Pão
- Iogurte
- Tomate
- Açúcar
- Leite
- Abacate
- Mel
- Cenoura
- Esparguete
- Fiambre

Alimentos de  
origem animal



# TURMA IMBATÍVEL

UMA AVENTURA E PERAS

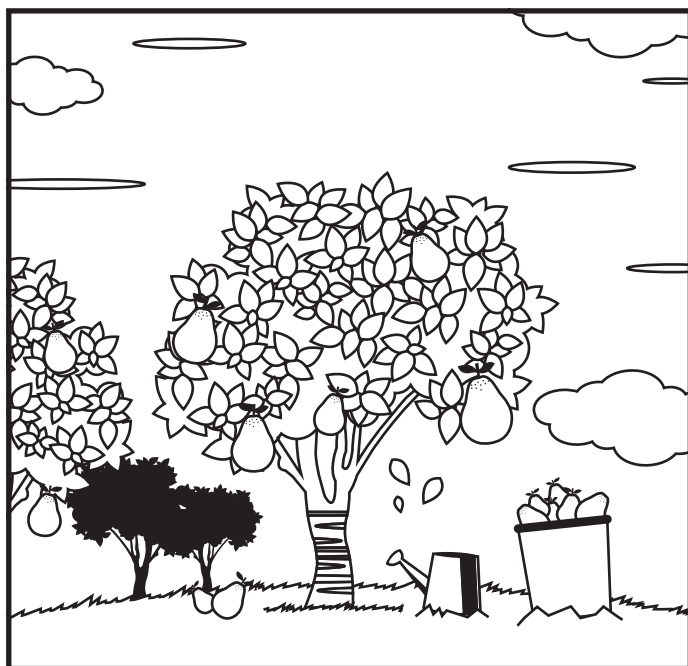
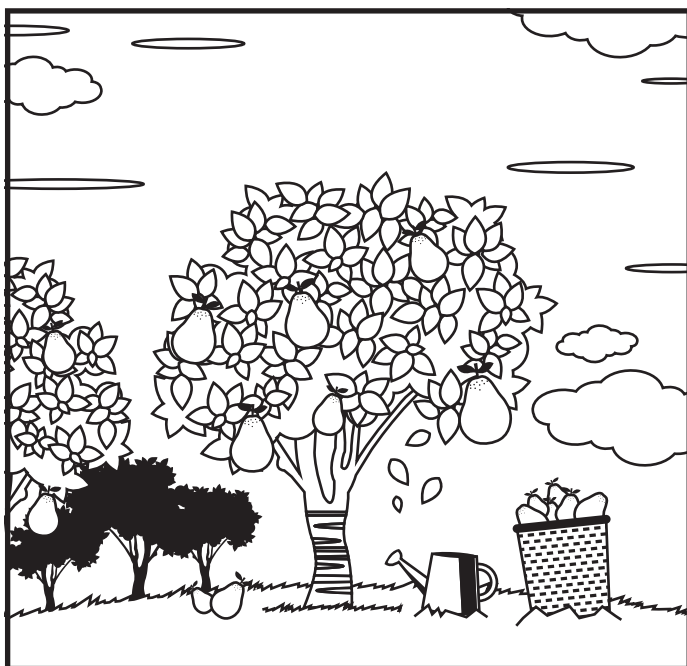
NOME : \_\_\_\_\_

DATA : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## FICHA NÚMERO 2

### ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

Estas duas imagens parecem iguais... mas não são! Será que consegues encontrar as 7 diferenças entre elas?



Adjetivos são palavras que servem para classificar algo ou alguém. Ora, alguns alimentos também são facilmente classificáveis, com adjetivos que nos fazem imediatamente lembrar deles! Será que consegues ligar o alimento ao adjetivo que melhor o classifica?

Ácido ●

Comprido ●

Picante ●

Salgado ●

Doce ●

Gorduroso ●

Rijo ●





# TURMA IMBATÍVEL

UMA AVENTURA E PERAS

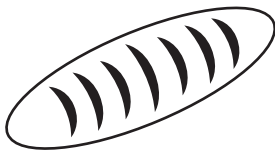
NOME : \_\_\_\_\_

DATA : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## FICHA NÚMERO 3

### ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

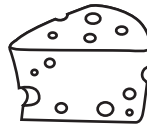
Consegues ligar os produtos que são matérias-primas aos produtos alimentares que deles resultam?



• Pão



• Fiambre



• Queijo



• Iogurte



• Compota



• Manteiga



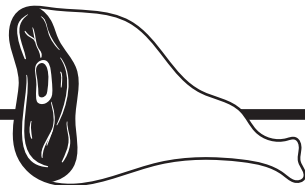
• Azeite



• Esparguete



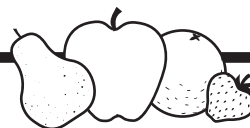
Farinha



Carne de Porco



Leite

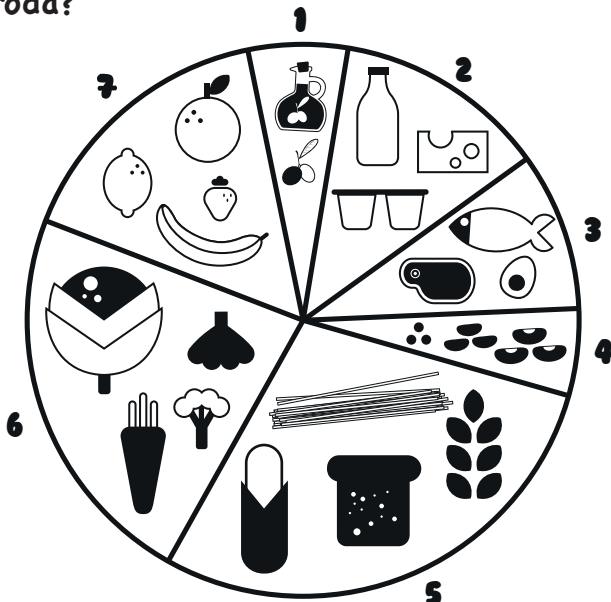


Fruta



Azeitonas

A Roda da Alimentação Mediterrânea é um ótimo guia para uma alimentação saudável e sustentável! Será que és capaz de legendar corretamente cada uma das "fatias" da roda?



- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_

# TURMA IMBATÍVEL

UMA AVENTURA E PERAS

NOME : \_\_\_\_\_

DATA : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## FICHA NÚMERO 4

### ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

Existem alguns alimentos que, devido à sua localização e época do ano em que são consumidos, são mais sustentáveis que outros. Completa cada uma das frases com um alimento que se enquadre e seja sustentável.

- Durante o inverno, a \_\_\_\_\_ é a fruta ideal. Tem muita vitamina C e chega até nós sem necessidade de importação ou de utilização de estufas.
- A \_\_\_\_\_ é, tal como o salmão, um peixe rico em ómega 3. Mas, no verão, a \_\_\_\_\_ é mais aconselhável, uma vez que existe na nossa costa e não necessita de ser produzida em viveiro!
- Eu adoro \_\_\_\_\_ porque é uma fruta típica de outono, a minha época do ano favorita.
- Antes da batata chegar ao continente europeu, a \_\_\_\_\_ era muito utilizada na nossa culinária. Isso acontecia porque há muitos castanheiros no nosso país, o que faz dela uma alternativa sustentável.
- A pesca sustentável respeita o natural crescimento do \_\_\_\_\_ e protege o ambiente \_\_\_\_\_.

Em baixo, na Lista 1, encontras exemplos de pescado que debes comer com mais frequência, pois existem em muita quantidade e ajudam a tornar a tua alimentação mais saudável.

Na lista 2 estão exemplos de pescado que só debes comer às vezes. Apesar de não estarem em perigo, temos de começar já a protegê-los.

- LISTA 1  
MELHOR ESCOLHA  
- Carapau  
- Dourada  
- Robalo  
- Sargo
  - LISTA 2  
ÀS VEZES  
- Bacalhau  
- Cherne  
- Sardinha  
- Pescada
- |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | L | C | P | G | R | V | B | T | A |
| E | X | L | H | R | I | T | Q | I | L |
| S | A | R | G | O | R | C | B | U | N |
| C | M | I | U | I | V | H | A | E | D |
| A | P | L | K | C | S | E | C | X | D |
| D | R | A | D | O | U | R | A | D | A |
| A | O | X | Z | Ç | Z | N | L | O | N |
| J | A | H | M | S | S | E | H | V | F |
| R | O | B | A | L | O | I | A | G | L |
| E | C | A | R | A | P | A | U | E | U |



## ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

A maioria das pessoas em Portugal (crianças e adultos também) tem uma vida citadina que não lhes permite conhecer a verdadeira origem dos alimentos. No fundo, é legítimo que se pense que os produtos nascem mágica e diretamente nas prateleiras de supermercados como o Lidl, pois pouco ou nada temos de contacto com a terra e com a vida dos produtos que consumimos.

São bastante diversos, os alimentos que fazem parte da alimentação base do nosso país. Temos condições excelentes para a produção de produtos agrícolas e pecuários, sendo essa uma das razões para a nossa dieta ser reconhecida como Património Mundial da Humanidade. Podemos dividir esses produtos em 2 grandes categorias: os produtos de origem animal e os de origem vegetal. Ambos são importantes, e ambos necessitam de condições específicas para a sua produção, transformação, distribuição e consumo.

Muitos dos produtos vegetais podem ser consumidos diretamente como são recolhidos da natureza: frutas e legumes em especial. Os produtos de origem animal requerem com maior frequência uma transformação antes de chegarem a nossa casa.

A nível de confeção, também os produtos vegetais são, regra geral, mais frequentemente consumidos sem ser necessário cozinhar. As carnes, peixes e ovos são, por norma, cozinhadas, de modo a tornar o alimento comestível e também para ser possível eliminar bactérias nocivas ao nosso organismo.

Ainda assim, existem exceções de ambos os lados: as massas e batatas, por exemplo, têm de ser cozinhadas para serem comidas. Já o sushi e o carpaccio são feitos com peixe e carne crus, respetivamente.

Em qualquer que seja o caso, um produto alimentar tem de seguir regras nacionais de qualidade, desde a sua produção até chegar às nossas mesas. É esse o papel dos profissionais que trabalham para que isso aconteça.

Os agricultores, pecuários, apicultores, azeiteiros, entre outras profissões ligadas à produção alimentar, são a base da indústria alimentar. Sem eles, a nossa alimentação seria extremamente pobre. Mas não são os únicos a quem devemos agradecer.

A indústria que transforma os produtos em bruto tem também um papel fundamental. Sem este sector que transforma leite em queijos, trigo em farinha e farinha em pão, azeitona em azeite, entre muitos outros exemplos, precisaríamos de ter uma autêntica fábrica em casa para poder comer tudo aquilo que comemos hoje em dia.

Importante também é o papel dos distribuidores, que levam os mais variados produtos desde a sua origem até aos consumidores. Sem a distribuição, as pessoas teriam de fazer milhares de



quilómetros para encherem um carrinho com os produtos que o nosso país produz, de norte a sul. O acesso rápido e fácil aos alimentos é indispensável para que a população consiga ter uma alimentação equilibrada e saudável, e sem a distribuição isso seria impossível.

Ainda assim, e mesmo sabendo que encontramos nos supermercados produtos de todo o mundo, durante o ano todo, devemos tomar consciência de que existem certos produtos, em determinadas alturas do ano, que são mais sustentáveis que outros.

O consumo de alimentos na sua época de produção natural é um excelente exemplo de um alimento sustentável. Ao darmos preferência a esses produtos, estamos a apoiar uma produção responsável, que respeita as características naturais dos produtos e a sustentabilidade do próprio país. Além disso, existem certificações ambientais e sociais que asseguram a origem responsável dos produtos, onde os produtores de determinado alimento têm condições dignas de trabalho e onde são consideradas normas de produção que priorizam a valorização de recursos naturais e regulam o uso de herbicidas e pesticidas. Procurar produtos com este tipo de certificação também é uma excelente prática sustentável.

Felizmente, temos em Portugal a possibilidade de manter uma alimentação saudável durante todo o ano, comendo apenas os produtos naturais da época. Isto porque vivemos num país onde impera a dieta mediterrânica: uma dieta que respeita os produtos sazonais, o consumo moderado de peixe fresco e carne, a utilização de cereais não refinados, a abundância de legumes e frutas, a inclusão de laticínios e a preferência pelo azeite como gordura principal. Essa dieta deu origem à Roda da Alimentação Mediterrânica, uma espécie de guia das proporções e alimentos que se devem comer.

Outro hábito fulcral para se manter uma alimentação saudável é não saltar o pequeno-almoço. De acordo com dados estatísticos, 1 em cada 5 crianças não fazem esta refeição, alegadamente por falta de tempo ou de apetite matinal. Ao fazerem isso, estão a prolongar o jejum da noite de sono, tendo, por isso, de utilizar as suas reservas energéticas. Isto promove a falta de concentração e de energia, tão fundamentais para todas as pessoas ativas e, em especial, para as crianças. Mais: a toma do pequeno-almoço está associada a um risco menor de obesidade infantil e de diabetes.

Mas nem todos os pequenos-almoços são os mais indicados. Existem muitas opções apelativas para as crianças, mas que são excessivamente calóricas ou deficientes em nutrientes. Um pequeno-almoço equilibrado deve conter hidratos de carbono, vitaminas, proteínas e gorduras saudáveis, fornecendo assim entre 20% a 25% das necessidades energéticas diárias. Existem inúmeras opções e é importante variar, para promover um suprimento das mais variadas necessidades do nosso organismo.