



Licenciatura em Ciências da Nutrição

# **Relatório de Estágio**

Elaborado por João Jaime Jordán de Urries Serras

Aluno nº 20192356

Orientador Externo: Dr.<sup>a</sup> Cátia Gouveia Miguel

Orientador Interno: Prof.<sup>a</sup> Doutora Susana Ganhão-Arranhado

Barcarena

Junho 2023



Licenciatura em Ciências da Nutrição

# **Relatório de Estágio**

Elaborado por João Jaime Jordán de Urries Serras

Aluno nº 20192356

Orientador Externo: Dr.<sup>a</sup> Cátia Gouveia Miguel

Orientador Interno: Prof.<sup>a</sup> Doutora Susana Ganhão-Arranhado

Barcarena

Junho de 2023

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste documento



## Índice

<b>Índice de figuras</b>	i
<b>Lista de abreviaturas e siglas</b>	ii
<b>1. Introdução</b>	1
<b>2. Objetivos</b>	2
2.1.Gerais	2
2.2.Específicos	2
<b>3. Orientação e duração do Estágio</b>	3
<b>4. Descrição do local de Estágio</b>	4
<b>4. Atividades desenvolvidas</b>	6
<b>5. Outras atividades</b>	18
<b>6. Conclusão</b>	20
<b>7. Referências Bibliográficas</b>	21
<b>Anexos</b>	1
<b>ANEXO I</b> – Horas de estágio e sumários	2
<b>ANEXO II</b> – Artigo “Alimentação no primeiro ano de vida”	19
<b>ANEXO III</b> – Materiais “Uma páscoa mais saudável”	21
<b>ANEXO IV</b> – Brochura “Alimentar a beleza”	35
<b>ANEXO V</b> – Materiais “Fim de semana saudável – Maio”	43
<b>ANEXO VI</b> – Cartaz de celebração do Dia Mundial da Felicidade	51

<b>ANEXO VII</b> – Apresentação Powerpoint sobre Excesso de peso, obesidade e IMC	53
<b>ANEXO VIII</b> – Apresentação Powerpoint sobre Rotulagem e Nutri-score	55
<b>ANEXO IX</b> – Apresentação Powerpoint sobre Desinformação Nutricional	57
<b>ANEXO X</b> – Apresentação Powerpoint sobre Mitos e verdades da alimentação	59
<b>ANEXO XI</b> – Vídeo sobre os benefícios da manteiga de amendoim	61
<b>ANEXO XII</b> – Vídeo sobre os benefícios do queijo fresco e requeijão	63
<b>ANEXO XIII</b> – Vídeo sobre os benefícios do cacau	65
<b>ANEXO XIV</b> – Vídeo sobre a linha Protein +	67
<b>ANEXO XV</b> – Receitas Showcooking sem gluten	69

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> Sede da Auchan Retail S.A. em Paço de Arcos	4
<b>Figura 2.</b> Artigo “É necessário fazer sopa para o bebé todos os dias?”	6
<b>Figura 3.</b> Artigo “Encher a despensa com alimentos saudáveis e baratos”	7
<b>Figura 4.</b> Cartaz A4 “Dia Mundial da Água”	10
<b>Figura 5.</b> Gravação da receita “5 marmitas saudáveis”	11
<b>Figura 6.</b> Degustação de queijo fresco e requeijão com pão e fruta	13
<b>Figura 7.</b> Ação de Avaliação Nutricional em loja	15
<b>Figura 8.</b> Showcooking Receitas práticas sem glúten	15
<b>Figura 9.</b> Atividade Pirâmide da Dieta Mediterrânica	17
<b>Figura 10.</b> Cartaz da palestra “A História da Nutrição Infantil”	18
<b>Figura 11.</b> Workshop Auchan “Fast Food Saudável”	19

## **Lista de abreviaturas e siglas**

ARP - Auchan Retail Portugal S.A.

DGS – Direção Geral da Saúde

IMC – Índice de Massa Corporal

INSA – Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

PNPAS – Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável

## **1. Introdução**

O presente relatório foi elaborado no âmbito da unidade curricular Estágio em Ciências da Nutrição do 8º semestre da licenciatura em Ciências da Nutrição da Atlântica – Instituto Universitário, descrevendo as atividades realizadas no local de estágio, Auchan Retail Portugal S.A. (ARP), na Direção de Responsabilidade Social e Ambiental, no Programa Vida Saudável na área da Nutrição Comunitária, tendo como um dos principais objetivos a melhoria da saúde e qualidade de vida dos colaboradores e dos clientes Auchan.

A nutrição comunitária é uma das várias áreas possíveis de atuação do nutricionista incidindo no estado de saúde e nutricional de uma população através de diversas ferramentas como a promoção, planificação, execução e avaliação de ações de educação alimentar e nutricional, elaboração de material didático para uso em programas de alimentação e nutrição, identificação de grupos populacionais de risco nutricional visando o planeamento de ações específicas entre outras. (Associação Portuguesa de Nutrição, 2023)

Neste estágio foi possível adquirir competências e conhecimentos sobre a área da nutrição comunitária, principalmente a nível de planeamento e execução de ações de educação alimentar e nutricional e desenvolvimento de conteúdo didático, não só num contexto laboral, para os colaboradores da empresa, como também para os clientes Auchan.

A atuação do nutricionista neste último contexto é particularmente sensível e importante dadas as questões éticas e deontológicas que se podem levantar referentes aos potenciais conflitos de interesses que possam existir ao representar uma marca ou produto, devendo o nutricionista atuar sempre com independência, isenção profissional e uma prática profissional sustentada na evidência científica e com foco na melhoria da saúde do paciente baseando-se sempre nos quatro princípios gerais da bioética: beneficência, não maleficência, autonomia e justiça - e no Código Deontológico da Ordem dos Nutricionistas. (Diário da República, 2016)

## 2. Objetivos

### 2.1. Gerais

- Aplicar e desenvolver competências adquiridas nos anos anteriores, num ambiente que permita uma aprendizagem técnica e científica;
- Promover a prática profissional tendo como principal objetivo o desenvolvimento da autonomia e do desempenho individual como nutricionista;
- Desenvolver o seu desempenho, tendo em conta os aspetos e a dimensão social e de bem público inerente a muitas das vertentes do trabalho de nutricionista;
- Desenvolver competências de trabalho em equipa e de integração em estruturas hierárquicas e em grupos;

### 2.2. Específicos

- Compreender a estrutura e organização da ARP e como os nutricionistas desempenham as suas funções dentro dessa estrutura;
- Desempenhar funções como nutricionista e desenvolver atividades na área da Nutrição Comunitária;
- Demonstrar rigor, método e organização nas atividades e conteúdos desenvolvidos no âmbito do estágio;
- Promover uma alimentação saudável e educar os colaboradores e clientes para a saúde através de materiais, atividades e conteúdos de educação alimentar desenvolvidos;

### **3. Orientação e duração do Estágio**

O Estágio em Ciências da Nutrição decorreu de 1 Março a 9 de Junho de 2023, com um total de 510 horas de estágio (**Anexo I**). A orientação externa foi realizada pela Dr.<sup>a</sup> Cátia Gouveia Miguel, Nutricionista especialista em Nutrição Comunitária e Saúde Pública e a interna pela Prof.<sup>a</sup> Doutora Susana Ganhão-Arranhado, Prof.<sup>a</sup> Auxiliar da Atlântica - Instituto Universitário.

#### 4. Descrição do local de estágio

O estágio em Ciências da Nutrição decorreu na sede da ARP, empresa na área do retalho e pertencente ao Grupo Auchan internacional.

Em Portugal, a Auchan conta com cerca de 9000 colaboradores e 31 hipermercados, 4 supermercados, 37 lojas de ultra proximidade e 29 gasolinhas, além de 21 lojas franchisadas.

Os valores da empresa assentam na **Confiança**, focando-se em construir relações ricas e duradouras com o cliente, na **Abertura**, um estado de espírito que torna a mudança e a melhoria possível de forma a questionar o comércio de hoje e a reinventar o de amanhã e por fim na **Excelência** ambicionando oferecer mais e melhor a nível de produtos e serviços à comunidade.

A sede, situada em Paço de Arcos (Fig. 1), conta com cerca de 600 colaboradores, onde fui inserido dentro do âmbito do **Programa Vida Saudável**.



**Figura 1.** Sede da Auchan Retail S.A em Paço de Arcos.

O **Programa Vida Saudável** insere-se na área da Nutrição Comunitária e tem como foco a melhoria da saúde não só do colaborador como também do cliente e da comunidade, através

de formações, workshops, partilha de conteúdo e informação nas lojas, em redes internas e públicas (como o website **Auchan&Eu** e as **redes sociais da ARP**) e uma equipa de nutricionistas que centralmente e nas lojas trabalha para oferecer informação técnica e credível, educando sobre a alimentação e um estilo de vida saudável através de diversas formas como por exemplo sessões de “personal shopping” onde o profissional acompanha o cliente e ajuda-o a fazer as suas compras.

## 5. Atividades desenvolvidas

### 5.1 Elaboração de artigos para o website Auchan & Eu

#### 5.1.1 Artigo “*É necessário fazer sopa para o bebé todos os dias?*”

No primeiro dia de estágio procedi à elaboração de um artigo (Fig. 2) para publicação no website Auchan&Eu que teve como tema principal a questão da necessidade, ou não, de se fazer uma sopa fresca para o bebé todos os dias. No artigo abordei ainda questões como os ingredientes a utilizar nas primeiras sopas, a diversificação alimentar, correta confecção e conservação das sopas e algumas estratégias para poupar tempo na preparação dos alimentos que o bebé vai consumir.

O artigo foi posteriormente validado pela Dr.<sup>a</sup> Cátia Miguel e publicado.



**Figura 2.** Artigo “*É necessário fazer sopa para o bebé todos os dias?*”.

#### 5.1.2 Artigo “*Alimentação a partir do 1º ano de vida*”

Elaborei um artigo (Anexo II) sobre a alimentação do bebé a partir do 1º ano de vida, incidindo principalmente no facto de nesta etapa de vida o leite materno ser apenas um complemento e não a base da alimentação da criança. Nesta altura a criança deve

começar a fazer as refeições com a família e ter uma alimentação semelhante aos restantes, assentando sempre nos pilares de uma alimentação saudável, ou seja, completa, equilibrada e variada. O artigo aborda também temas como a mastigação (e a necessidade de incentivá-la mas tendo sempre cuidado com algum tipo de alimentos devido ao perigo de engasgamento) e a importância de inculcar hábitos alimentares saudáveis, juntamente com alguns conselhos relativos a alimentos que devemos evitar dar ao bebé nesta fase. O artigo foi validado pela equipa de nutricionistas da ARP porém não chegou a ser publicado no website Auchan&Eu por questões de planeamento.

### 5.1.3 Artigo “Encher a despensa com alimentos saudáveis e baratos”

Procedi à elaboração de um artigo (Fig. 3) sobre alimentos saudáveis e acessíveis que não devem faltar numa alimentação saudável e equilibrada juntamente com algumas estratégias que podem ajudar o consumidor a poupar no contexto atual de inflação e de aumento do custo de vida.



**Figura 3.** Artigo “Encher a despensa com alimentos saudáveis e baratos”.

## **5.2 Fins de semana Saudáveis Auchan**

Dentro do âmbito do Programa Vida Saudável existe mensalmente o “Fim de Semana Saudável” temático, que consiste no planeamento e implementação de diversas atividades de promoção da saúde e educação alimentar nas várias lojas Auchan que se realizam ao longo de um dos fins de semana do mês dependendo de cada loja, para clientes e colaboradores.

### **5.2.1 Fim de semana Saudável Auchan – Março - “Uma Páscoa mais Saudável”**

No mês de Março o tema abordado foi “Uma Páscoa mais Saudável” e no âmbito do estágio colaborei no planeamento das atividades e na construção dos vários materiais a utilizar.

Com base em informação já desenvolvida e publicada no website **Auchan&Eu** foram construídas duas brochuras (uma versão para clientes e outra para colaboradores com informações sobre uma alimentação variada e equilibrada e receitas para uma Páscoa mais saudável, assim como cartazes informativos e de divulgação de outras atividades planeadas e desenvolvidas (ANEXO III).

### **5.2.2 Planeamento de atividades “Uma Páscoa mais Saudável”**

Colaborei no planeamento de atividades a desenvolver com clientes, nomeadamente ações de **degustação de Chocolate negro Auchan 72% cacau com fruta** que visava apresentar ao colaborador e ao cliente uma alternativa doce mais saudável do que algumas sobremesas típicas Páscoa (como por exemplo o pão de ló e o folar), juntando o chocolate negro com a fruta, e ainda a atividade **“Onde está o Ovo?”** – uma espécie de jogo de caça ao ovo destinado ao cliente (em particular às crianças), que acompanhadas pelo nutricionista da respectiva loja Auchan foram em busca de ovos (em papel) escondidos por cada loja. Os ovos foram colocados por exemplo na zona das frutas e vegetais de forma a tornar este jogo

uma boa oportunidade para o profissional passar conhecimento sobre alimentação saudável ao(s) participante(s).

### **5.2.3 Fim de semana Saudável Auchan – Abril – “Alimentar a Beleza”**

O tema de Abril incidiu sobre a forma como a alimentação tem impacto na nossa aparência exterior. Colaborei no desenvolvimento dos materiais a apresentar aos clientes, onde se incidiu sobre diversos alimentos ricos em nutrientes com efeitos benéficos para a pele, cabelo, entre outros e a importância da hidratação. (ANEXO IV)

### **5.2.4 Fim de semana Saudável Auchan – Maio – “Alimentação Saudável e Sustentável”**

Para o fim de semana saudável Auchan do mês de Maio colaborei no desenvolvimento de diversos materiais, nomeadamente: brochura, cartaz A4, cartazes de divulgação de ações de degustação e cartazes 20x8cm. (ANEXO V)

## **5.3 Comemoração do Dia Mundial da Água**

No âmbito das comemorações do Dia Mundial da Água (22 de Março) elaborei um cartaz (Fig. 4) A4 para ser afixado no refeitório da sede da ARP, em Paço de Arcos, que incidiu sobre a importância da água e da correta hidratação na nossa saúde.

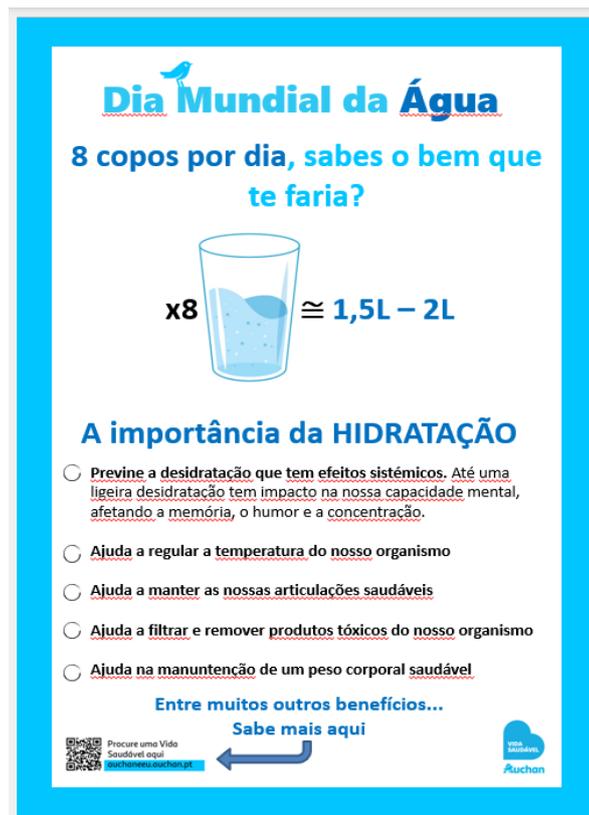


Figura 4. Cartaz A4 do Dia Mundial da Água.

## 5.4 Comemoração do Dia Mundial da Felicidade

No âmbito das comemorações do Dia Mundial da Felicidade (20 de Março) elaborei um cartaz A4 para ser afixado no refeitório da sede da ARP, em Paço de Arcos que incidia sobre o triptofano, a sua importância como precursor da serotonina e alguns alimentos ricos neste aminoácido (ANEXO VI). Este aminoácido é essencial e muitas vezes apelidado de “aminoácido da felicidade” já que o seu consumo parece estar associado a uma diminuição da ansiedade e uma melhoria do estado de humor em indivíduos saudáveis. (Kikuchi, 2021)

## 5.5 Gravação da receita “5 marmitas saudáveis” para o blog Auchan&Eu

No âmbito do **Programa Vida Saudável** a Auchan publica regularmente receitas no website **Auchan&Eu** que são desenvolvidas em conjunto com o Chef José Serrano (chef de cozinha

da ARP). Estas receitas visam inculir o conceito de uma alimentação saudável ao cliente e são acompanhadas do cálculo nutricional e de custo por refeição.

O vídeo desta receita foi gravado na **Academia Auchan** (Fig. 5) da loja de Alfragide e contou com a equipa da Vida Saudável, onde estive incluído, na escolha e compra dos ingredientes.



**Figura 5.** Gravação da receita “5 marmitas saudáveis”.

## **5.6 Cálculo nutricional e de custo de diversas receitas para o website**

Efectuei o cálculo nutricional (valor energético (kcal), lípidos totais (g), saturados (g), hidratos de carbono totais (g), açúcares (g), proteína (g), fibra (g) e sal (g)) de **21** receitas a publicar no website Auchan & Eu, desenvolvidas por parceiros da Auchan e com base na Tabela de Composição de Alimentos do INSA (Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, 2021) e nos rótulos dos produtos utilizados. Calculei ainda o custo, em euros, da receita e por porção com base no preço dos artigos utilizados no site do Auchan à data (auchan.pt).

## **5.7 Construção de materiais para palestras sobre alimentação - Chapitô**

No âmbito de uma parceria existente entre a ARP e o Chapitô são realizadas pela Dr.<sup>a</sup> Cátia Miguel palestras quinzenais na Escola Profissional de Artes e Ofícios do Espetáculo sobre alimentação saudável e outros temas relacionados escolhidos pela oradora, para os quais desenvolvi os materiais a utilizar em 4 das sessões. Estas sessões têm cerca de 1h de duração e são geralmente compostas por uma parte teórica e depois uma atividade prática (por exemplo um jogo) para consolidar conhecimento. Envolvem alunos dos 12 aos 18 anos.

Temas desenvolvidos:

- Apresentação em Powerpoint sobre Excesso de peso, obesidade e o IMC (ANEXO VII)
- Apresentação em Powerpoint sobre Rotulagem e nutri-score (ANEXO VIII)
- Apresentação em Powerpoint sobre Desinformação nutricional (ANEXO IX)
- Apresentação em Powerpoint sobre Mitos e verdades da alimentação (ANEXO X)

## **5.8 Ações de degustações na sede da ARP**

Foram organizadas pela equipa da Vida Saudável quatro acções de degustação na sede, para colaboradores, algumas das quais integrei a preparação, organização e realização e construí conteúdo (vídeo) informativo sobre os produtos a degustar que foram partilhados, juntamente com os convites para o evento, na rede online interna da Auchan.

### **5.8.1 Degustação de manteiga de amendoim Auchan 100% amendoim**

Criei um vídeo (ANEXO XI) sobre os benefícios da manteiga de amendoim e a porção de consumo de frutas oleaginosas recomendada (30g) segundo o Plano Nacional de Promoção da Alimentação Saudável (Direção Geral da Saúde, 2020).

### **5.8.2 Degustação de queijo fresco e requeijão Auchan com pão e fruta**

Criei um vídeo (ANEXO XII) sobre os benefícios do queijo fresco e requeijão e participei na organização da degustação (Fig. 6), nomeadamente na sua preparação e transmitindo aos participantes conhecimento sobre estas duas opções de laticínios no contexto de uma alimentação saudável.



**Figura 6.** Degustação de queijo fresco e requeijão com pão e fruta.

### **5.8.3 Degustação de Chocolate Auchan Gourmet Negro 72%**

Criei um vídeo (ANEXO XIII) sobre os benefícios do cacau e a importância de optar por chocolates com um teor elevado de cacau (>70%).

#### **5.8.4 Degustação de Skyr natural com Muesli e fruta**

Criei um vídeo (ANEXO XIV) sobre a linha de produtos Protein+ da Auchan e como utilizar o iogurte skyr como fonte de proteína num lanche saudável.

#### **5.9 Consultas de nutrição a colaboradores das lojas Auchan**

A ARP disponibiliza consultas de nutrição gratuitas aos seus colaboradores, com nutricionistas a atuarem tanto nas lojas como na sede. No âmbito do presente estágio assisti a 8 consultas de nutrição de seguimento realizadas pela nutricionista Dr.<sup>a</sup> Marisa Gomes do Vale a colaboradores (sexo feminino n=7, sexo masculino n=1) de idades compreendidas entre os 37 e os 62 anos das lojas Auchan de Alfragide, Sintra e Cascais. Na maioria dos casos o objetivo era a perda de peso, com todos os pacientes, excepto um, a apresentarem um IMC superior a 24,9 kg/m<sup>2</sup>, quatro dos quais com IMC superior a 30 kg/m<sup>2</sup>. Alguns pacientes apresentavam ainda comorbidades como hipertensão (n=3) e diabetes mellitus tipo 2 (n=1).

Em cada uma destas consultas realizei medições antropométricas com recurso a fita métrica, nomeadamente: perímetro da cintura e perímetro da anca com base na metodologia do *International Society for the Advancement of Kinanthropometry* (Marfell-Jones, 2018), perímetro do peito e perímetro abdominal e realizei ainda a análise de composição corporal de bioimpedância de cada paciente com recurso à balança Omron BF51.

Assisti por último a uma consulta de primeira vez, realizada na sede pela nutricionista Dr.<sup>a</sup> Mariana Crespo a uma paciente do sexo feminino com 57 anos, IMC de 27,8 kg/m<sup>2</sup> e sem comorbidades que veio à consulta com o objetivo de perda de peso. A paciente já tinha frequentado consultas de nutrição anteriormente com outra nutricionista da Auchan e estava de momento a seguir um plano alimentar recomendado por esta, baseado no jejum intermitente (16h de jejum diárias) que queria manter, procurando apenas alguns conselhos sobre alimentação e ajustar alguns detalhes no plano, nomeadamente uma maior variedade de alimentos.

### 5.10 Ações de avaliação nutricional a clientes

Particpei em duas ações realizadas nas lojas Auchan do Alegro Alfragide e Ubbo que consistiram em abordar clientes (n=19) e oferecer-lhes uma avaliação nutricional (Fig. 7) com sessão de esclarecimento de dúvidas sobre alimentação realizada pela Dr.<sup>a</sup> Marisa Gomes do Vale. Os clientes também podiam realizar uma consulta de optometria gratuita no local (realizada pela optometrista da loja).

Fiquei encarregue de realizar a avaliação nutricional que consistia numa pesagem e bioimpedância com recurso à balança Omron BF51.



**Figura 7.** Ação de Avaliação Nutricional em loja.

### 5.11 Showcooking – Receitas práticas sem glúten

No âmbito do Dia Mundial de Conscientização sobre a Doença Celíaca (16 de Maio) e com o objetivo de informar os clientes Auchan sobre a doença celíaca e a intolerância ao glúten foi realizado posteriormente um showcooking (Fig. 8) com o Chef Ernani Moraes, na loja Auchan de Cascais, que confeccionou diversos pratos isentos de glúten. Esta sessão foi acompanhada pela Dr.<sup>a</sup> Marisa Gomes do Vale, que validou as receitas (ANEXO XV) e

falou ao público sobre a doença celíaca e a intolerância ao glúten, as diferenças entre as duas e algumas estratégias para controlar / eliminar a ingestão desta proteína na dieta. Participei ajudando na realização e esclarecendo alguns dos clientes que assistiam sobre o glúten na dieta.



**Figura 8.** Showcooking Receitas práticas sem glúten.

## 5.12 Rastreamento nutricional aos colaboradores da sede

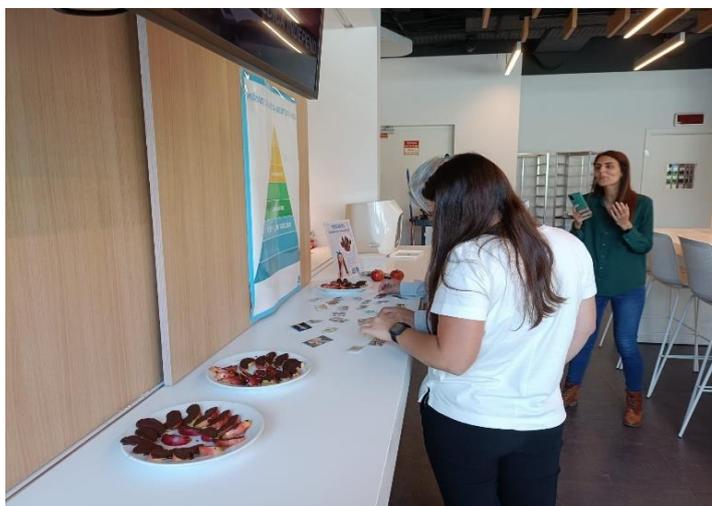
Realizei rastreios nutricionais a 14 colaboradores da sede, 11 do sexo feminino e 3 do sexo masculino. A idade dos colaboradores variou entre os 25 e os 59 anos e o IMC entre os 18,1 kg/m<sup>2</sup> e os 31,6 kg/m<sup>2</sup> com apenas um dos colaboradores a apresentar uma classificação do IMC de baixo peso (18,1 kg/m<sup>2</sup>), oito com IMC normal (entre 21,6 kg/m<sup>2</sup> e 24,8 kg/m<sup>2</sup>), três com excesso de peso (entre 26 kg/m<sup>2</sup> e 28,4 kg/m<sup>2</sup>) e um com obesidade de grau I (31,6 kg/m<sup>2</sup>).

Estes rastreios realizaram-se ao longo de um dia e mediante inscrição prévia, consistindo numa pesagem com bioimpedância, cálculo do IMC e algumas perguntas sobre alimentação e estilo de vida. Depois foram dadas algumas recomendações gerais sobre alimentação saudável e expliquei aos colaboradores como ler e interpretar rótulos e como utilizar o nutri-

score (que é usado em praticamente todos os produtos eligíveis da marca própria Auchan). Os colaboradores foram depois aconselhados a agendar uma consulta gratuita com a nutricionista Dr.<sup>a</sup> Mariana Crespo, responsável pelas consultas de nutrição na sede, de forma a terem um acompanhamento nutricional personalizado e adequado aos seus objetivos.

### 5.13 Atividade Pirâmide da Dieta Mediterrânica

Foi realizada no dia 24 de Maio uma atividade na sede (Fig. 9) na qual colaborei com o objetivo de dar a conhecer e informar os colaboradores sobre os benefícios da dieta mediterrânica e a sua pirâmide alimentar. Esta atividade consistia num jogo em que os participantes tinham diversos cartões com alimentos e hábitos de estilo de vida que tinham depois de ser colocados na posição correta na pirâmide, com base na pirâmide da dieta mediterrânica divulgada no ebook da Associação Portuguesa dos Nutricionistas (Associação Portuguesa de Nutrição, 2014). Os participantes foram recrutados na zona do refeitório e foi-lhes oferecido tiras de maçã com chocolate negro com 72% teor de cacau.



**Figura 9.** Atividade “Pirâmide da Dieta Mediterrânica”.

## 6. Outras atividades

### 6.1 Palestra sobre a História da Nutrição Infantil

Assisti a esta palestra em formato online, organizada pela Egas Moniz School of Health and Science, com a convidada Prof. Doutora Inês Pádua que incidiu sobre a história da nutrição infantil (Fig. 10), principalmente a amamentação, como esta se deu ao longo dos vários séculos e milénios e os mitos associados desde a pré-história até à era contemporânea, que afetaram de diversas formas o desenvolvimento das crianças da época.



**Figura 10.** Palestra “A História da Nutrição Infantil”.

### 6.2 Workshop de cozinha Auchan – Fast Food Saudável

Participei num workshop de cozinha + degustação (Fig. 11) realizado pela nutricionista Dr.<sup>a</sup> Cátia Gouveia Miguel na Academia Auchan de Alfragide e aberto à participação do público em geral. O workshop consistiu na confeção de receitas fast food numa versão saudável .



**Figura 11.** Workshop Auchan “Fast Food Saudável”.

## 6. Conclusão

O estágio curricular final é o momento onde o aluno consolida e aplica todo o conhecimento adquirido ao longo da licenciatura e tem um contato muito próximo com a realidade do mundo profissional e das funções de um nutricionista.

Ao longo do meu estágio na ARP foi-me possível trabalhar na área da Nutrição Comunitária e Saúde Pública através da criação de conteúdo, atividades e estratégias de promoção da saúde e da alimentação saudável e ainda ter algum contato com a vertente da Nutrição Clínica, numa abordagem mais individualizada ao assistir a consultas a colaboradores e sessões com clientes. As sessões individuais, os rastreios e avaliações nutricionais em ambientes distintos (sede e diferentes lojas Auchan) permitiram-me não só consolidar e transmitir os meus conhecimentos como também o contato com diversas realidades e situações distintas.

A integração na sede e na equipa permitiu-me ainda conhecer toda uma estrutura e organização da empresa que desconhecia, assim como ter uma noção das diversas funções que um nutricionista pode desempenhar dentro desta.

Considero por isso que os objetivos propostos foram alcançados, tendo adquirido e consolidado conhecimento que me permitiu criar ferramentas de trabalho, aperfeiçoar e desenvolver capacidades que apenas com a componente prática e o contato com o mundo real e profissional se poderiam desenvolver e que serão certamente úteis e fundamentais para a minha vida profissional.

## 8. Referências Bibliográficas

- Associação Portuguesa de Nutrição. (2014). Dieta Mediterrânica – um padrão de alimentação saudável Ebook. [https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook\\_Dieta\\_Mediterranica.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf).
- Associação Portuguesa de Nutrição. (2023) Nutrição Comunitária e Saúde Pública – *Áreas de Atuação*. Retirado de <https://www.apn.org.pt/ver.php?cod=0C0B0B>.
- Diário da República (2016). Código Deontológico da Ordem dos Nutricionistas. *Diário da República 2.ª série — N.º 112 — 14 de junho de 2016*.
- Direção Geral da Saúde. (2020). Dieta Mediterrânica. PNPAS. *Alimentação Saudável*. Retirado de <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/>.
- Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. (2021). Tabela de Composição de Alimentos. Retirado de <http://portfir.insa.pt/#>
- Kikuchi, A. M., Tanabe, A., & Iwahori, Y. (2021). A systematic review of the effect of L-tryptophan supplementation on mood and emotional functioning. *Journal of Dietary Supplements*, 18(3), 316–333. <https://doi.org/10.1080/19390211.2020.1746725>.
- Marfell-Jones M, Olds T, Stewart A, Carter JE. (2011). International Standards for Anthropometrical Assessment.



# **ANEXOS**

# **ANEXO I**

**Horas de estágio e sumários**

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO  
ESTÁGIO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

Ano Letivo 2022-2023

Aluno: João Jaime Jardim de Barros Soares  
 Instituição/Serviço: AUCHAN RETAIL PORTUGAL S.A  
 Orientador: DR.ª CÁTIA GOUVEIA MIGUEL

Março a Junho de 2023

Dias /Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<u>1 / 3 / 2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CÁMIG</u> Aluno <u>João Soares</u>	ARTIGOS PARA WEBSITE AUCHAN&EU
<u>2 / 3 / 2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CÁMIG</u> Aluno <u>João Soares</u>	ARTIGOS PARA WEBSITE (CONTINUAÇÃO) MATERIAIS FIM DE SEMANA SAUDÁVEL
<u>3 / 3 / 2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CÁMIG</u> Aluno <u>João Soares</u>	GRAVAÇÃO DE RECEITAS PARA O WEBSITE AUCHAN&EU
<u>6 / 3 / 2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CÁMIG</u> Aluno <u>João Soares</u>	CONTINUAÇÃO DOS MATERIAIS PARA O FIM DE SEMANA SAUDÁVEL - MARÇO

Dias /Horas	Sumário
<u>7 / 3 / 2023</u> Das <u>10</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CAVIP</u> Aluno <u>Jana Jara</u>	CONTINUAÇÃO MATERIAS F.D.S MARÇO
<u>8 / 3 / 2023</u> Das <u>10</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CAVIP</u> Aluno <u>Jana Jara</u>	PLANEAMENTO DOS EVENTOS DO REFETÓRIO CÁLCULOS DE RECEITAS
<u>9 / 3 / 2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CAVIP</u> Aluno <u>Jana Jara</u>	CÁLCULOS DE RECEITAS
<u>10 / 3 / 2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CAVIP</u> Aluno <u>Jana Jara</u>	CÁLCULOS DE RECEITAS

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>13 / 3 / 2023</p> <p>Das 9 h às 12 horas</p> <p>Orientador <u>CRIVD</u></p> <p>Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>CARTAZES PARA REFEITÓRIO</p> <p>CÁLCULO DE RECEITAS</p>
<p>14 / 3 / 2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CRIVD</u></p> <p>Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>CONTINUAÇÃO DO DIA ANTERIOR</p>
<p>15 / 3 / 2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CRIVD</u></p> <p>Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>POWERPOINTS PARA PALESTRAS CAPÍTULO</p>
<p>16 / 3 / 2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CRIVD</u></p> <p>Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>POWERPOINTS (CONTINUAÇÃO)</p> <p>CÁLCULO DE RECEITAS</p>

Dias /Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno <u>17/3/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CAV</u> Aluno _____	POWER POINTS CHAPITÔ (CONTINUAÇÃO)
<u>20/3/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CAV</u> Aluno _____	POWERPOINTS CHAPITÔ (CONTINUAÇÃO) RECEITAS PARA O WEBSITE - CÁLCULO
<u>21/3/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CAV</u> Aluno _____	RECEITAS PARA O WEBSITE - CÁLCULO
<u>22/3/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CAV</u> Aluno _____	POWERPOINTS CHAPITÔ + RECEITAS

Dias / Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<p><u>23 / 3 / 2023</u>            Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas            Orientador <u>CAHND</u>            Aluno <u>Juan José</u></p>	<p>CÁLCULO DE RECEITAS            POWERPOINTS CAPÍTULO</p>
<p><u>24 / 3 / 2023</u>            Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas            Orientador <u>CAHND</u>            Aluno <u>Juan José</u></p>	<p>CARTAZES + POWERPOINTS CAPÍTULO            CÁLCULO DE RECEITAS</p>
<p><u>27 / 3 / 2023</u>            Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas            Orientador <u>CAHP</u>            Aluno <u>Juan José</u></p>	<p>CÁLCULO DE RECEITAS            MATERIAIS F.D. SAUDÁVEL - ABRIL</p>
<p><u>28 / 3 / 2023</u>            Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas            Orientador <u>CAHP</u>            Aluno <u>Juan José</u></p>	<p>MATERIAIS F.D. SAUDÁVEL ABRIL            (CONTINUAÇÃO)</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>29/3/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CAUP</u> Aluno <u>João João</u></p>	<p>CÁLCULOS RECEITAS + MATERIAIS F. D. SAUDÁVEL ABRIL</p>
<p><u>30/3/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CAUP</u> Aluno <u>João João</u></p>	<p>POWER POINTS CAPÍTULO + MATERIAIS F. D. SAUDÁVEL ABRIL</p>
<p><u>31/3/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CAUP</u> Aluno <u>João João</u></p>	<p>CÁLCULO DE RECEITAS</p>
<p><u>10/4/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CAUP</u> Aluno <u>João João</u></p>	<p>CÁLCULO DE RECEITAS</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>11 / 4 / 2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CÁHIP</u></p> <p>Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>CÁLCULO RECEITAS + MATERIAIS DO F.D. SAUDÁVEL ABRIL (CONTINUAÇÃO)</p>
<p>12 / 4 / 2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CÁHIP</u></p> <p>Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>CONSTRUÇÃO DE VÍDEOS SOBRE PRODUTOS A DEGUSTAR EM MAIO</p>
<p>13 / 4 / 2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CÁHIP</u></p> <p>Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>VÍDEOS - CONTINUAÇÃO</p>
<p>14 / 4 / 2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CÁHIP</u></p> <p>Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>VÍDEOS - CONTINUAÇÃO</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>17/5/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CAHP</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>VIDEOS - CONTINUAÇÃO</p>
<p><u>18/5/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CAHP</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>RECEITAS (CÁLCULOS) + VIDEOS (CONTINUAÇÃO)</p>
<p><u>19/5/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CAHP</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>RECEITAS + VIDEOS (CONTINUAÇÃO)</p>
<p><u>20/5/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CAHP</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>MATERIAIS F.D.SAUVÁVEL MAIO</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>21/4/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CAMP</u></p> <p>Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>MATERIAIS F.D.SAUDÁVEL MAIO (CONTINUAÇÃO)</p>
<p>23/4/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CAMP</u></p> <p>Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>CÁLCULOS RECEITAS VIDEOS (CONTINUAÇÃO)</p>
<p>25/4/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CAMP</u></p> <p>Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>MATERIAIS F.D.SAUDÁVEL MAIO VIDEOS (CONTINUAÇÃO) CÁLCULOS DE RECEITAS</p>
<p>26/4/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CAMP</u></p> <p>Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>VIDEOS (CONTINUAÇÃO) MATERIAIS F.D.S. MAIO</p>

Dias /Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<p>27/4/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CMW</u></p> <p>Aluno <u>Jane Sousa</u></p>	<p>VÍDEOS (CONTINUAÇÃO) + RECEITAS</p> <p>+ARTIGO WEBSITE AUCHAN&amp;EU</p>
<p>28/4/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CMW</u></p> <p>Aluno <u>Jane Sousa</u></p>	<p>ARTIGO AUCHAN&amp;EU (CONTINUAÇÃO)</p>
<p>21/5/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CMW</u></p> <p>Aluno <u>Jane Sousa</u></p>	<p>CÁLCULO DE RECEITAS</p>
<p>3/5/2023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CMW</u></p> <p>Aluno <u>Jane Sousa</u></p>	<p>VÍDEOS (CONTINUAÇÃO)</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>4/5/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CAHP</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>VIDEOS (CONTINUAÇÃO)</p>
<p><u>5/5/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CAHP</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>CÁLCULOS DE RECEITAS</p>
<p><u>8/5/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CAHP</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>CONSTRUÇÃO DE MATERIAIS F.D.S MAIO</p>
<p><u>9/5/2023</u> Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas Orientador <u>CAHP</u> Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>CONSULTAS C/ DR.<sup>ª</sup> MARISA <sup>FRANES</sup> DO VALE</p>

Dias /Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<p><u>10 / 5 / 2023</u>            Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas            Orientador <u>CAHIP</u>            Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>CONSULTAS DE: MARISA GOMES DO VALE</p>
<p><u>11 / 5 / 2023</u>            Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas            Orientador <u>CAHIP</u>            Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>CONSTRUÇÃO DE MATERIAIS</p>
<p><u>12 / 5 / 2023</u>            Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas            Orientador <u>CAHIP</u>            Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>CONSTRUÇÃO DE MATERIAIS</p>
<p><u>15 / 5 / 2023</u>            Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas            Orientador <u>CAHIP</u>            Aluno <u>[assinatura]</u></p>	<p>CONSTRUÇÃO DE MATERIAS + CÁLCULOS DE RECEITAS</p>

Dias / Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<p><u>16 / 5 / 2023</u>            Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas            Orientador <u>CAHIP</u>            Aluno <u>João Gomes</u></p>	<p>CÁLCULOS DE RECEITAS + VÍDEOS            PARA DEGUSTAÇÃO</p>
<p><u>17 / 5 / 2023</u>            Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas            Orientador <u>CAHIP</u>            Aluno <u>João Gomes</u></p>	<p>DEGUSTAÇÃO QUEIJO FRESCO + REQUEIJÃO            CONSULTAS DR.ª MARIANA CRESPO</p>
<p><u>18 / 5 / 2023</u>            Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas            Orientador <u>CAHIP</u>            Aluno <u>João Gomes</u></p>	<p>CONSTRUÇÃO DE MATERIAIS - VÍDEOS</p>
<p><u>19 / 5 / 2023</u>            Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas            Orientador <u>CAHIP</u>            Aluno <u>João Gomes</u></p>	<p>AÇÕES DE AVALIAÇÃO NUTRICIONAL NAS            LOJAS</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>22/5 19023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CAMP</u></p> <p>Aluno <u>João João</u></p>	<p>SHOWCOOKING CASCAIS + AVALIAÇÕES NUTRICIONAIS EM LOJA</p>
<p>23/5 19023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CAMP</u></p> <p>Aluno <u>João João</u></p>	<p>CONSTRUÇÃO DE MATERIAIS</p>
<p>25/5 19023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CAMP</u></p> <p>Aluno <u>João João</u></p>	<p>ATIVIDADE PIRÂMIDE DA DIETA MEDITERRÂNICA</p> <p>CÁLCULOS RECEITAS</p>
<p>25/5 19023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CAMP</u></p> <p>Aluno <u>João João</u></p>	<p>CONSTRUÇÃO DE MATERIAIS</p> <p>PASTREIOS NUTRICIONAIS - SEDÊ</p>

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>26/5 12023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CÁlipo</u></p> <p>Aluno <u>João Gomes</u></p>	<p>CONSTRUÇÃO MATERIAIS FRUTOS DO MÊS DE JUNHO</p>
<p>27/5 12023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CÁlipo</u></p> <p>Aluno <u>João Gomes</u></p>	<p>MATERIAIS FRUTOS MÊS JUNHO</p>
<p>30/5 12023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CÁlipo</u></p> <p>Aluno <u>João Gomes</u></p>	<p>AÇÕES DE DEGUSTAÇÃO PROTEIN+</p>
<p>31/5 12023</p> <p>Das 9 h às 18 horas</p> <p>Orientador <u>CÁlipo</u></p> <p>Aluno <u>João Gomes</u></p>	<p>CONSTRUÇÃO MATERIAIS FRUTOS JUNHO</p>

Dias /Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<p><u>1 16 12023</u>            Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas            Orientador <u>Alip</u>            Aluno <u>João</u></p>	<p>CALCULOS RECEITAS + CONSTRUÇÃO DE MATERIAIS</p>
<p><u>2 16 12023</u>            Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas            Orientador <u>Alip</u>            Aluno <u>João</u></p>	<p>CONSTRUÇÃO DE MATERIAIS</p>
<p><u>5 16 12023</u>            Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas            Orientador <u>Alip</u>            Aluno <u>João</u></p>	<p>CONSTRUÇÃO DE MATERIAIS</p>
<p><u>6 16 12023</u>            Das <u>9</u> h às <u>18</u> horas            Orientador <u>Alip</u>            Aluno <u>João</u></p>	<p>CONSTRUÇÃO MATERIAIS</p>

# **ANEXO II**

**Artigo “Alimentação apartir do 1º ano de vida”**

## **Alimentação a partir do 1º ano de vida**

A partir dos 12 meses o bebê já deve começar a fazer refeições com a família, passando o leite materno a ser um complemento e não a base da sua nutrição. Neste sentido, a alimentação deverá ser igual à dos restantes familiares no que toca ao tipo de alimentos, assentando sempre nos pilares de uma alimentação saudável, variada e equilibrada, mas com alguns pequenos ajustes adaptados ao pequenino. Alimentos totalmente triturados podem ser deixados no passado (na sua maioria) e a mastigação deve ser incentivada sendo no entanto muito importante garantir que os alimentos estão cortados no tamanho adequado e que a alimentação é sempre vigiada já que o perigo da criança se engasgar ou aspirar os alimentos é bastante significativo nestas idades.

## **A importância de hábitos alimentares saudáveis**

Certamente já ouviu a expressão “é de pequenino que se torce o pepino” e neste caso a analogia é bastante verdadeira. Os primeiros anos de vida são muito importantes para incutir aos mais pequenos hábitos saudáveis e familiarizá-los com uma alimentação o mais equilibrada e variada possível. Nesta fase as crianças estão numa fase de descoberta de aprendizagem sobre o mundo, procurando na família não só o conforto e a segurança mas também os exemplos e hábitos que inconscientemente vão adquirir mais tarde. É por isso de maior importância que em geral, e principalmente durante as refeições, o ambiente familiar seja calmo, relaxado e que a alimentação da família seja o mais equilibrada e saudável quanto possível. Se ainda não o é, esta é uma boa altura para melhorar alguns dos hábitos e deixar coisas como os processados, fritos, doces e alimentos com elevado teor de sal e açúcar fora da mesa.

## **O que devemos evitar na alimentação da criança**

- Sal adicionado e alimentos com elevado teor de sal na composição devem continuar a ser evitados. Ainda que adicionar um pouco de sal não represente um perigo para o bebê nesta idade, não existe qualquer necessidade de fazê-lo de um ponto de vista nutricional e pode até levar a criança a desenvolver um gosto por sabores mais salgados, o que pode prejudicar as escolhas alimentares futuras da criança. Aproveite assim esta oportunidade para reduzir o teor de sal da alimentação de toda a família: a OMS recomenda que o aporte diário total não ultrapasse as 5g diárias já que o consumo excessivo pode aumentar o risco de diversas doenças como a hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e cancro.

- Doces e açúcares. Além de serem alimentos geralmente pouco interessantes do ponto de vista nutricional, costumam ser densos energeticamente o que pode contribuir para o excesso de peso e obesidade infantil. São geralmente muito apelativos do ponto de vista do paladar e podem levar a criança a desenvolver uma preferência por este tipo de alimentos e a recusar outras opções mais saudáveis no presente e futuro. O consumo excessivo de açúcar está também associado ao aumento de risco de desenvolver diversas doenças como Diabetes Mellitus tipo 2, síndrome metabólica, cancro e doenças cardiovasculares.

- Alimentos processados (ex: fiambre, enchidos, bolachas), devido ao teor de sal, açúcar e aditivos

# **ANEXO III**

**Materiais “Uma Páscoa mais Saudável”**

# PÁSCOA MAIS SAUDÁVEL

## DEGUSTAÇÃO

**Fondue de fruta com chocolate  
Auchan Gourmet Negro 85%**



O Programa Vida Saudável recomenda:  
Opte por chocolate negro com, pelo menos,  
70% de cacau. Sabia que o cacau é rico em  
polifenóis e flavonoides e têm efeito  
antioxidante?



Procure uma Vida  
Saudável aqui  
[auchaneu.auchan.pt](http://auchaneu.auchan.pt)



# PÁSCOA MAIS SAUDÁVEL

## DEGUSTAÇÃO

### Folar sem adição de açúcares



#### O Programa Vida Saudável recomenda:

Opte por versões de doces da Páscoa com menor teor de açúcar. Este folar tem apenas os açúcares naturalmente presentes e é adoçado com maltitol que é menos calórico do que o açúcar, não provoca cáries nem picos de glicémia significativos, sendo uma opção interessante para diabéticos.



Procure uma Vida Saudável aqui  
[auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)



# PÁSCOA MAIS SAUDÁVEL

## CAÇA AOS OVOS

### Regras:

1. Existem 4 ovos diferentes, cada um dá acesso a uma oferta (as ofertas estão descritas nos cartões que representam os ovos)
2. Os ovos devem ser escondidos junto de artigos alimentares saudáveis (ex: no mercado das frutas e verduras, na gastronomia, junto das sopas e/ou saladas, no bebé, junto das purés/saquetas de fruta Auchan) ou na zona dos brinquedos, ou bicicletas
3. As crianças têm, no máximo, 20 minutos para procurar os ovos (os dinamizadores podem dar "dicas" para ajudar as crianças a encontrar os ovos). As crianças que estão a participar devem estar sempre acompanhadas por um colaborador Auchan enquanto procuram os ovos
4. No final da caça aos ovos as crianças recebem as ofertas de acordo com os ovos que encontraram. Ofereça também a brochura "Páscoa mais saudável" para os pais ou cuidadores terem acesso às informações de como ter uma páscoa mais saudável

### Ofertas (sugestões):

- Ovo nº 1: Caderno de Atividades Páscoa Mais Saudável + caixa de [lápiz de cor](#) Auchan (para colaborador o ovo nº 1 pode corresponder a um foliar sem adição de açúcar)
- Ovo nº 2: um [chocolatinho](#) negro Auchan
- Ovo nº 3: uma [saqueta](#) de fruta Auchan
- Ovo nº 4: uma dose individual de [Mini Tortitas](#) Auchan



Procure uma Vida  
Saudável aqui  
[auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)





### OVO nº 1

**A tua oferta é:**  
Caderno de Atividades Páscoa Mais Saudável + caixa de lápis de cor Auchan



### OVO nº 2

**A tua oferta é:**  
Um chocalatinho negro Auchan



### OVO nº 3

**A tua oferta é:**  
Uma saqueta de fruta Auchan



### OVO nº 4

**A tua oferta é:**  
Uma dose individual de Mini Tortitas Auchan



### OVO nº 1

**A tua oferta é:**  
Um foliar sem adição de açúcar



**Para Colaboradores:** substituir o caderno de atividades e lápis por um foliar sem adição de açúcar

**Nota:** Podem imprimir e esconder o número de ovos que quiserem e mas proporções que preferirem



## DICA VIDA SAUDÁVEL

### Sopa para todos!

Inicie a sua refeição com uma sopa de legumes. Para além de enriquecer a refeição com vários nutrientes, ajuda a controlar os exageros nos pratos seguintes.



Procure uma Vida Saudável em [auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)



## DICA VIDA SAUDÁVEL

### Dê asas à sua imaginação!

Leve para a mesa alimentos saudáveis para que a oferta seja variada e não seja “obrigatório” ceder a alimentos menos saudáveis.



Procure uma Vida Saudável em [auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)



## DICA VIDA SAUDÁVEL

### Longe da vista, longe da barriga!

Quando puser a mesa, tape as entradas e as sobremesas. Se passar o dia a olhar para elas, a probabilidade de ir “roubar” um bocadinho é muito maior.



Procure uma Vida Saudável em [auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)



## DICA VIDA SAUDÁVEL

### Mais cacau, menos açúcar!

É Páscoa, claro que merece comer chocolate! Mas prefira os que têm um maior teor de cacau e menor teor de açúcar.



Procure uma Vida Saudável em [auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)



## DICA VIDA SAUDÁVEL

### Mais cacau, menos açúcar!

É Páscoa, claro que merece comer chocolate! Mas prefira os que têm um maior teor de cacau e menor teor de açúcar.



Procure uma Vida Saudável em [auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)



## DICA VIDA SAUDÁVEL

### Cozinhe com um “twist”!

Faça algumas alterações na confecção dos pratos e sobremesas: diminua a quantidade de açúcar, substitua o óleo e a manteiga pelo azeite, opte por laticínios magros e reduza o sal.



Procure uma Vida Saudável em [auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)



## DICA VIDA SAUDÁVEL

Sobremesa? Sim, mas comece pela fruta!  
A fruta deve ser sempre a primeira opção: é natural, não tem adição de açúcar, tem fibra e um alto teor de água. Se começar pela fruta deixa menos espaço para os doces.



Procure uma Vida Saudável em [auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)



## DICA VIDA SAUDÁVEL

Não deixe de comer amêndoas  
As amêndoas são fonte de fibra, magnésio, vitamina E e de gorduras monoinsaturadas, protetores cardiovasculares. Opte pelas torradas, sem adição de sal nem de açúcar.



Procure uma Vida Saudável em [auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)

# PÁSCOA MAIS SAUDÁVEL

## COM SABOR E TRADIÇÃO



### Sopa para todos!

Inicie a sua refeição com uma sopa de legumes. Para além de enriquecer a refeição com vários nutrientes, ajuda a controlar os exageros nos pratos seguintes.

1

2

### Dê asas à sua imaginação!

Leve para a mesa alimentos saudáveis para que a oferta seja variada e não seja "obrigatório" ceder a alimentos menos saudáveis.



3

### Longe da vista, longe da barriga!

Quando puser a mesa, tape as entradas e as sobremesas. Se passar o dia a olhar para elas, a probabilidade de ir "roubar" um bocadinho é muito maior.



### Mais cacau, menos açúcar!

É Páscoa, claro que merece comer chocolate! Mas prefira os que têm um maior teor de cacau e menor teor de açúcar.



4



### Cozinhe com um "twist"!

Faça algumas alterações na confecção dos pratos e sobremesas: diminua a quantidade de açúcar, substitua o óleo e a manteiga pelo azeite, opte por lactínios magros e reduza o sal.

5

### Mantenha-se ativo!

Aproveite esta época para fazer atividades em família e ao ar livre.



6

Se ao longo do ano fizer uma alimentação saudável, na Páscoa pode comer o seu ovo sem peso na consciência.

**Esteja atento para não exagerar!**



Procure uma Vida Saudável aqui [auchaneu.auchan.pt](http://auchaneu.auchan.pt)



# PÁSCOA MAIS SAUDÁVEL

## COM SABOR E TRADIÇÃO



### Sopa para todos!

Inicia a tua refeição com uma sopa de legumes. Para além de enriquecer a refeição com vários nutrientes, ajuda a controlar os exageros nos pratos seguintes.

1

2

### Dá asas à tua imaginação!

Leva para a mesa alimentos saudáveis para que a oferta seja variada e não seja "obrigatório" ceder a alimentos menos saudáveis.



### Longe da vista, longe da barriga!

Quando puseres a mesa, tapa as entradas e as sobremesas. Se passares o dia a olhar para elas, a probabilidade de "roubares" um bocadinho é muito maior.

3

### Mais cacau, menos açúcar!

É Páscoa, claro que mereces comer chocolate! Mas prefere os que têm um maior teor de cacau e menor teor de açúcar.



4



### Cozinha com um "twist"!

Faz algumas alterações na confecção dos pratos e sobremesas: diminui a quantidade de açúcar, substitui o óleo e a manteiga pelo azeite, opta por laticínios magros e reduz o sal.

5

### Mantem-te ativo!

Aproveita esta época para fazeres atividades em família e ao ar livre.



6

Se ao longo do ano fizeres uma alimentação saudável, na Páscoa podes comer o teu ovo sem peso na consciência. **Mas fica atento para não exagerares!**



Procura uma Vida Saudável aqui [auchaneu.auchan.pt](http://auchaneu.auchan.pt)





# NUTRITIONAL SHOPPER

## PÁSCOA SAUDÁVEL



Dia XX de Março/Abril  
pelas XXhXX  
Nutricionista XYZ

A Páscoa é uma época com muita tradição à mesa. Não precisa ser uma altura de excessos sem limite mas também não tem de abdicar de tudo!

**A NOSSA NUTRICIONISTA ESTÁ PRONTA PARA LHE DAR A  
CONHECER ALGUMAS DICAS PARA CONCILIAR UMA  
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM O PRAZER E TRADIÇÃO À  
REFEIÇÃO.**



Procure uma Vida  
Saudável aqui  
[auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)



# RÉCEITA

## CABRITO COM VEGETAIS E ESMAGADA DE LENTILHAS



### INGREDIENTES:

- 500g perna de cabrito
- 100ml vinho branco
- 200g alho-francês
- 200g cebola
- 120g curgete
- 300g grelos
- 200g lentilhas secas
- 2 c. de sopa azeite
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 c. de sopa colorau
- 1 c. de café pimenta
- 1 c. de café sal
- 1 ramo alecrim

### PREPARAÇÃO:

1. Comece por marinar (durante pelo menos 2 horas) o cabrito em vinho branco, 2 dentes de alho, 1 colher de sopa de azeite, juntando o colorau, o louro, ½ colher de sal e pimenta, e o alecrim.
2. Leve o cabrito ao forno a 220° C durante 3 horas, juntamente com a marinada, a cebola em quartos e a curgete.
3. Coza previamente as lentilhas, conforme indicação da embalagem, e esmague grosseiramente. Salteie os grelos em ½ colher de azeite, 1 dente de alho e ½ colher de sal e pimenta. Junte a esmagada de lentilhas.
4. Sirva o cabrito acompanhado do salteado e dos vegetais no forno.

**Dica da Nutricionista:** apesar da carne de cabrito ser uma carne vermelha, é das que tem um menor valor energético e um menor teor de gordura (incluindo menos ácidos gordos saturados e colesterol). Para além de ser rico em proteína, também contém vitamina B12, que é importante para o sistema nervoso e sistema imunitário manterem o bom funcionamento.



Procure uma Vida Saudável aqui [auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)



# RÉCEITA

## CREME DE BETERRABA COM CANELA



### INGREDIENTES:

- 400 g couve flor
- 1 cebola média
- 1 beterraba pequena
- 1 nabo pequeno
- 1 L água morna
- 1 c. sopa azeite
- 1 c. sopa sementes de sésamo tostadas
- 1 c. chá canela em pó
- 1 c. café sal marinho iodado
- q.b. cebolinho picado

### PREPARAÇÃO:

1. Prepare os legumes; corte a couve flor em floretes pequenos e aproveite também o caule e corte-o também. Descasque e corte a cebola, o nabo e a beterraba em quadrados pequenos.
2. Lave-os e adicione numa panela com a água e o sal.
3. Cozinhe em lume brando durante 30 minutos.
4. No final, adicione a canela em pó e triture.
5. Retifique os temperos, se necessário, e sirva com um fio de azeite, em cada porção, sementes de sésamo tostadas e cebolinho picado.

**Dica da Nutricionista:** A beterraba é fonte de proteína, hidratos de carbono, fibras e vários micronutrientes (vitamina C, A, ácido fólico, cálcio, magnésio, fósforo, potássio e ferro). A sua composição nutricional está associada a vários benefícios para a saúde ligados a uma atividade antioxidante, anti-inflamatória, anti-tumoral, antiviral e antibacteriana.



Procure uma Vida Saudável aqui [auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)



# RÉCEITA

## PEIXE BRANCO COM CROSTA DE AMÊNDOA E LIMÃO



### INGREDIENTES:

- 1 lombo (250g) de alabote ou outro peixe branco
- 1 limão - raspa
- 1 c. chá óleo de coco ou manteiga
- 1 dente de alho
- 2 c. sopa farinha de amêndoa
- q.b. coração de alface
- q.b. brócolos ralados
- q.b. cenoura ralada
- 1 c. sopa azeite
- 1 c. chá vinagre balsâmico
- uma pitada sal

### PREPARAÇÃO:

1. Comece por pré aquecer o forno a 250 °C. Caso o peixe esteja no frio, retire-o cerca de 20 minutos antes, para ficar à temperatura ambiente no interior.
2. Misture o óleo de coco amolecido, a raspa de limão e o alho esmagado, até formar uma pasta. Cubra o topo do lombo com a pasta e coloque a farinha de amêndoa por cima.
3. Leve ao forno durante 5 minutos. Ligue o grill no último minuto, para torrar um pouco a amêndoa. Sirva o lombo com a salada e o vinagrete.

**Dica da Nutricionista:** Os frutos oleaginosos, como a amêndoa, são ricos em proteína e gordura de qualidade como, por exemplo, os ácidos gordos essenciais ómega 3 (ajudam na prevenção de doenças cardiovasculares e a nível da inflamação e infeção). Para além disto, têm poder antioxidante, devido ao seu conteúdo em vitamina E, ácidos orgânicos e alguns compostos fenólicos. É recomendado um consumo diário entre 15 a 20g (um punhado).



Procure uma Vida Saudável aqui [auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)



# RÉCEITA

## FOLAR DE LARANJA E CHOCOLATE SEM GLÚTEN



### INGREDIENTES:

- 250 ml bebida de amêndoa
- 1 ovo
- 80 g açúcar de coco
- 500 g farinha sem glúten
- 2 c. chá fermento seco de padeiro
- 1 c. café cardamomo em pó
- 20 g (+10 g para decorar) chocolate negro sem glúten (70% mínimo)
- 1 laranja - raspas
- 80 g azeite

### PREPARAÇÃO:

1. Misture a bebida de amêndoa morna com o fermento e deixe repousar por 5 min.
2. Junte a farinha, o cardamomo, os pedaços de chocolate e o açúcar, misture bem e adicione o ovo, o azeite e a raspa de laranja e envolva bem novamente com as mãos, até ficar com uma massa que não se cole aos dedos. Forme uma bola e polvilhe a massa com um pouco de farinha, tape e deixe levedar por 1.30h até duplicar o seu volume num local abrigado e morno.
3. Retire a massa da tigela, enfarinhe uma superfície e molde duas bolas de tamanho igual. Pode fazer uns desenhos com a ajuda de uma faca ou moldar a massa da forma que desejar. Deixe repousar durante mais 10 min.
4. Pré-aqueça o forno a 180°C, forre um tabuleiro com papel vegetal, coloque os folares no tabuleiro, pincele-os com um pouco de gema de ovo e decore com os restantes pedaços de chocolate. Leve os folares ao forno durante 30 min ou até ficarem cozidos (pode verificar fazendo o teste do palito).
5. Retire os folares do forno e deixe arrefecer em cima de uma rede. Sirva simples, com compota ou torrado com um topping à escolha.



Procure uma Vida Saudável aqui [auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)



## UM ALMOÇO DE PÁSCOA CHEIO DE SABOR

Sopa		Creme de beterraba com canela
Prato Principal		Cabrito com vegetais e esmagada de lentilhas
		Peixe branco com crosta de amêndoa e limão
Sobremesa		Folar de laranja e chocolate sem glúten

Encontre estas e outras receitas aqui



## COMA MELHOR PÁSCOA MAIS SAUDÁVEL



A Páscoa é uma época com muita tradição à mesa. Não precisa ser uma altura de excessos sem limite mas também não tem de abdicar de tudo!

Aqui vai encontrar algumas dicas para conciliar uma alimentação saudável com o prazer e tradição à refeição.



Procure uma Vida Saudável aqui  
[auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)



SOPA DE LETRAS

C U L L M C Q D R A U S J J A  
O B A N W B V A L U O G Q J V  
U S E T R U G O I V J Z A G I  
V W C S Z E B Y O P L C H Z T  
E U B F B E R O R E V L L C E  
J K A E C O A F N T T P I E L  
U V N U T Q N T A W F O V N A  
A R R O Z E I I Q N H V R O D  
Z O Z I K L R S P L I P E U V  
A J V B H H P R I E O P H R T  
I I S A G W D M A R P I S A U  
E E V O E C W O C B X Z U E L  
V U K Z H U V O Q A A F O M H  
A Q G W Z J B A T A T A L F W  
Y U S T O M A T E D L E I T E

ARROZ  
AVEIA  
BATATA  
BETERRABA  
CEBOLA  
CENOURA  
COUVE

ERVILHA  
ESPINAFRES  
FAVA  
IOGURTE  
LEITE  
LENTILHA  
MILHO

NABO  
OVOS  
PEPINO  
PORCO  
QUEIJO  
TOMATE  
VITELA



[auchaneu.auchan.pt](http://auchaneu.auchan.pt)

**Auchan**

DESENHO PARA COLORIR



Queres dar cor a este coelho da Páscoa?  
Se durante o ano te portaste bem e comeste muitos legumes e frutas, nesta Páscoa podes pedir um ovo de chocolate ao Coelho da Páscoa!



[auchaneu.auchan.pt](http://auchaneu.auchan.pt)

**Auchan**

# **ANEXO IV**

**Brochura “Alimentar a Beleza – Clientes”**

## E NÃO SE ESQUEÇA: A BELEZA HIDRATA-SE...

Além de ser fundamental para diversos processos biológicos, a hidratação reflete-se também na sua aparência:



- 1** Ajuda na **filtração** de substâncias indesejáveis e **melhora a circulação** reduzindo a celulite
- 2** Ajuda na **manutenção do colagênio**; pele mais firme e com menos rugas
- 3** **Tônus e elasticidade** da pele, unhas e cabelo
- 4** **Lubrifica** diversos tecidos corporais (como a pele)

Consuma diariamente: **x8**  (1,5L - 2L)



Saiba mais sobre hidratação e beleza aqui



## COMA MELHOR

### A BELEZA ALIMENTA-SE



Que o que comemos e como comemos influência a nossa saúde já não é novidade. Mas sabia que também pode ter impacto na beleza? Conheça 6 alimentos que contribuem positivamente para a saúde e isso se reflete-se na sua aparência!



Procure uma Vida Saudável aqui [auchaneu.auchan.pt](http://auchaneu.auchan.pt)



### 6 ALIMENTOS QUE ALIMENTAM...

### ... A SUA BELEZA!

**1**

**Salmão e a pele...**  
Contém EPA e DHA que protegem a pele, mantendo-a saudável e combatendo o envelhecimento.

**2**

**Morangos e as unhas...**  
Ricos em vitamina C que é essencial para manter a força e integridade das unhas.

**3**

**Ovos e o cabelo...**  
Ricos em proteína e biotina que são essenciais para a saúde e crescimento capilar.

**4**

**Ananás e os dentes...**  
Contem bromelina, uma enzima que dissolve a película salivar que reveste os dentes e que causa manchas.

**5**

**Cenoura e os olhos...**  
Rica em vitamina A que é essencial na manutenção da visão e prevenção de doenças e infecções oculares.

**6**

**Marisco e os lábios...**  
Geralmente ricos em zinco, contribuem para uns lábios rosados, hidratados e sem feridas.

# COME MELHOR

## A BELEZA ALIMENTA-SE

1



### Salmão e a pele...

Contém **EPA** e **DHA** que protegem a pele, mantendo-a saudável e combatendo o envelhecimento.



2



### Morangos e as unhas...

Ricos em **vitamina C** que é essencial para manter a força e integridade das unhas.



3



### Ovos e o cabelo...

Ricos em **proteína** e **biotina**, essenciais para a saúde e crescimento capilar.



4



### Ananás e os dentes...

Contem **bromelina**, uma enzima que dissolve a película salivar que reveste os dentes e que causa manchas.



5



### Cenoura e os olhos...

Rica em **vitamina A**, essencial na manutenção da visão e prevenção de doenças oculares.



6



### Marisco e os lábios...

Geralmente ricos em **zinco**, contribuem para uns lábios rosados, hidratados e sem feridas.



Procura uma Vida Saudável aqui  
[auchaneu.auchan.pt](http://auchaneu.auchan.pt)





# NUTRITIONAL SHOPPER

## A BELEZA ALIMENTA-SE



Dia 20 de Abril  
10h30-12h30  
**Nutricionista Tânia  
Albuquerque Silva**

Um consumo alimentar adequado tem um impacto direto na saúde e bem estar de cada um de nós, mas sabia que aquilo que inclui no seu prato se reflete na sua aparência?

**A NOSSA NUTRICIONISTA ESTÁ PRONTA PARA LHE DAR A  
CONHECER ALGUMAS DICAS QUE O VÃO AJUDAR A CUIDAR DO  
SEU CORPO POR DENTRO E POR FORA.**



Procure uma Vida  
Saudável aqui  
[auchaneeu.auchan.pt](https://auchaneeu.auchan.pt)



# DÉGUSTAÇÃO

## ESPETADAS DE FRUTA



O Programa Vida Saudável recomenda: procure ter uma alimentação variada, equilibrada e completa que inclua frutas e verduras. Só desta forma estará a cuidar do seu corpo, por dentro e por fora!



Procure uma Vida Saudável aqui  
[vidosaudavel.auchan.pt](https://vidosaudavel.auchan.pt)





## DICA VIDA SAUDÁVEL

A BELEZA ALIMENTA-SE!

### SALMÃO

Contém EPA e DHA que protegem a pele, mantendo-a saudável e combatendo o envelhecimento.



Procure uma Vida Saudável em [auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)



## DICA VIDA SAUDÁVEL

A BELEZA ALIMENTA-SE!

### MORANGO

Ricos em vitamina C que é essencial para manter a força e integridade das unhas.



Procure uma Vida Saudável em [auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)



## DICA VIDA SAUDÁVEL

A BELEZA ALIMENTA-SE!

### OVOS

Ricos em proteína e biotina que são essenciais para a saúde e crescimento capilar.



Procure uma Vida Saudável em [auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)



## DICA VIDA SAUDÁVEL

A BELEZA ALIMENTA-SE!

### ANANÁS

Contem bromelina, uma enzima que dissolve a película salivar que reveste os dentes e que causa manchas.



Procure uma Vida Saudável em [auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)



## DICA VIDA SAUDÁVEL

### A BELEZA ALIMENTA-SE!

#### CENOURA

Rica em vitamina A que é essencial na manutenção da visão e prevenção de doenças e infeções oculares.



Procure uma Vida Saudável em [auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)



## DICA VIDA SAUDÁVEL

### A BELEZA ALIMENTA-SE!

#### MARISCO

(ostras, mexilhões e outros bivalves)  
Geralmente ricos em zinco, contribuem para uns lábios rosados, hidratados e sem feridas.



Procure uma Vida Saudável em [auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)

# **ANEXO V**

**Materiais Fim de Semana Saudável - Maio**

1

**VIDA SAUDÁVEL**  
**Auchan**

### ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL



Sabia que o que inclui no seu prato tem um impacto direto não só na sua saúde como também na saúde do planeta?  
**Aqui encontrará algumas dicas para cuidar de si e do nosso lar a que chamamos planeta Terra.**



Procure uma Vida Saudável aqui  
[auchenemsauchan.pt](http://auchenemsauchan.pt)

2

#### Alguns factos...



Temperatura da superfície da terra tem aumentado (+1.1°C desde 1850)



Secas



Cheias



Destruição de ecossistemas

**Gases com Efeito de Estufa são os principais culpados!**  
**A nossa alimentação representa cerca de 30% do total de emissões!**



#### Alguns factos...



População mundial gasta o equivalente a **1.6 planetas**



1/3 de toda a comida produzida é **desperdiçada**



900 milhões de pessoas no mundo passam **fome**



1.9 biliões de pessoas no mundo sofrem de **excesso de peso**



Procure uma Vida Saudável aqui  
[auchenemsauchan.pt](http://auchenemsauchan.pt)

3

### O segredo para a SAÚDE...



 Padrão alimentar Mediterrânico é bom para a saúde!

### O segredo para o AMBIENTE...



Padrão alimentar Mediterrânico é bom para o planeta! 



4

### Por si e pelo nosso planeta...

 Ocupe 1/4 do prato com alimentos de origem vegetal

Limite o consumo de carne vermelha 

 Opte por alimentos da época e de produção local

Minimize o desperdício e o embalamento 

### Por si e pelo nosso planeta...

- Planear compras
- Verificar prazos de validade
- Acondicionar os alimentos corretamente
- Armazenar corretamente e ordenar por prazo de validade
- Planear refeições e quantidades de alimentos a utilizar
- Utilizar as sobras em outras receitas. Saiba mais aqui! 



# Alimentação Saudável e Sustentável



Alimentação é responsável por cerca de 30% das emissões totais de Gases com Efeito de Estufa!



Alterações climáticas e destruição de ecossistemas

## Melhore a sua saúde e a do planeta!



Opte por produtos de origem vegetal



Limite o consumo de carnes vermelhas



Escolha produtos locais e sazonais



Reduza o desperdício e embalamento



Reproveite as sobras de outras refeições



Procure uma Vida Saudável aqui [auchaneu.auchan.pt](http://auchaneu.auchan.pt)





# ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL

PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS  
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL!



Dia XX de Maio pelas  
XXhXX  
Nutricionista XYZ

A nossa alimentação tem um impacto enorme na nossa saúde e na saúde do planeta. Boas escolhas alimentares e pequenas alterações nos nossos hábitos podem levar a grandes mudanças no mundo!

**A NOSSA NUTRICIONISTA ESTÁ PRONTA PARA A(O) AJUDAR A FAZER AS MELHORES ESCOLHAS PARA QUE A SUA ALIMENTAÇÃO SEJA MAIS SAUDÁVEL E AMIGA DO AMBIENTE!**



Procure uma Vida Saudável  
aqui  
[suchaneeu.auchan.pt](https://suchaneeu.auchan.pt)



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

Venha provar a nossa  
**Manteiga de Amendoim Auchan 100% e Cremosa**



- Contém menos de ¼ das gorduras saturadas da manteiga\***
- Rica em magnésio que contribui para a redução da fadiga e do cansaço**
- Pegada ambiental muito menor do que gorduras de origem animal**

**Porção diária  
recomendada**

=



**2 colheres de sobremesa (30g)**

\* Comparação entre Manteiga de amendoim Auchan 100% e Manteiga Auchan Açores Pasteurizada com Sal



Procure uma Vida  
Saudável aqui  
[auchaneu.auchan.pt](http://auchaneu.auchan.pt)



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

Venha provar o nosso  
Morango Nacional Auchan – Fruta da Época



**Baixos em calorias, ricos em vitamina C e  
antioxidantes.**

**Consumir produto nacional e da época apoia o  
comércio local, a sustentabilidade e o ambiente ao  
reduzir as emissões referentes ao transporte e  
químicos necessários ao cultivo.**



Procure uma Vida  
Saúdável aqui  
[auchaneu.auchan.pt](https://auchaneu.auchan.pt)



# DICA VIDA SAUDÁVEL

Para uma alimentação mais saudável e sustentável!



Ocupe ¼ do prato com alimentos de origem vegetal



Limite o consumo de carnes vermelhas



Opte por alimentos da época e produtos locais



Reduza o desperdício e o embalagem



Reproveite as sobras para outras refeições

Saiba mais



Procure uma Vida Saudável em [auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)

# DICA VIDA SAUDÁVEL



Procure uma Vida Saudável em [auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)

# DICA VIDA SAUDÁVEL

Para uma alimentação mais saudável e sustentável!



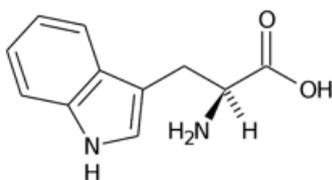
Procure uma Vida Saudável em [auchaneeu.auchan.pt](http://auchaneeu.auchan.pt)

# **ANEXO VI**

**Cartaz de celebração do Dia Mundial da Felicidade**

## **Dia Mundial da Felicidade**

### **TRIPTOFANO, o aminoácido da FELICIDADE**



**É um Aminoácido Essencial (obtido apenas através da alimentação)**

- Precursor da Serotonina e Melatonina
- Ajuda na regulação do humor
- Promove o bem estar
- Pode ajudar a diminuir o stress
- Ajuda na regulação do sono

**Naturalmente presente em alimentos como: CACAU, AVEIA, LEITE, QUEIJOS, FRUTOS OLEAGINOSOS, OVO, SALMÃO, FRANGO entre outros...**



Procure uma Vida Saudável aqui  
[auchaneu.auchan.pt](http://auchaneu.auchan.pt)

Sabe mais aqui



# **ANEXO VII**

**Apresentação Powerpoint sobre Excesso de peso, obesidade e IMC**



- Pressionar duas vezes para abrir a apresentação PowerPoint

# **ANEXO VIII**

**Apresentação Powerpoint sobre Rotulagem e Nutri-score**



- Pressionar duas vezes para abrir a apresentação PowerPoint

# **ANEXO IX**

**Apresentação Powerpoint sobre Desinformação Nutricional**



- Pressionar duas vezes para abrir a apresentação PowerPoint

# **ANEXO X**

**Apresentação Powerpoint sobre Mitos e verdades da alimentação**



- Pressionar duas vezes para abrir a apresentação PowerPoint

# **ANEXO XI**

**Vídeo sobre os benefícios da manteiga de amendoim**



A melhor escolha são produtos de 100% amendoim como o nosso - não têm aditivos nem conservantes.



# **ANEXO XII**

**Vídeo sobre os benefícios do queijo fresco e requeijão**

**Queijos frescos (e requeijões) são na sua  
generalidade mais saudáveis do que os queijos  
curados!**



**Contém em média menos gordura total e  
saturada e são também menos calóricos.**



# **ANEXO XIII**

**Vídeo sobre os benefícios do cacau**



Nem todo o  
"CHOCOLATE" é bom!

- "Chocolate de leite" e "chocolate branco" são maioritariamente compostos por açúcar e gorduras adicionadas!!!

# **ANEXO XIV**

**Vídeo sobre a linha Protein+**

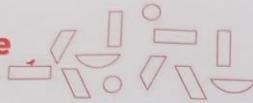


Podem também ser  
utilizados como **lanches**  
proteicos pós-treino



# **ANEXO XV**

**Receitas Showcooking sem glúten**

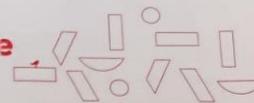


**Massa de leguminosas com cogumelos e brócolos**  
AUCHAN E SAMANTA MCMURRAY



**Ingredientes**  
200 g brócolos  
10 cogumelos de Paris  
1 cebola roxa  
2 dentes de alho  
q.b. massa de lentilhas  
um fio azeite  
um fio vinagre balsâmico  
q.b. flocos de malagueta (opcional)  
1/2 limão - sumo  
q.b. sal  
q.b. pimenta  
Topping :  
q.b. parmesão ralado

**Preparação**  
1. Comece por colocar a massa a cozer conforme as instruções.  
2. Refogue a cebola no azeite, adicione o dente de alho e os cogumelos fatiados finamente. Cozinhe por 3 a 4 minutos.  
3. Escalde os brócolos em água a ferver, por dois minutos, e adicione à frigideira onde cozinhou os cogumelos. Salteie durante mais uns minutos. Coloque o vinagre balsâmico e misture.  
4. Coloque a massa numa tigela, misture com os cogumelos e bimis, esprema o sumo de limão e misture novamente.  
5. Sirva de imediato com parmesão ralado no topo.

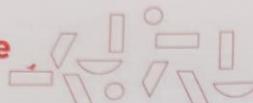


**Bolo de frigideira de nectarina e frutos vermelhos**  
AUCHAN E SAMANTA MCMURRAY



**Ingredientes**  
1,5 chávena farinha de aveia ou outra  
1 c. chá fermento em pó  
1 c. sopa azeite  
1/2 chávena mel ou outro adoçante  
2 ovos  
1/2 c. chá extracto de baunilha  
1/2 chávena iogurte grego magro  
1 copo bebida de amêndoa  
4 nectarinas em fatias  
1 chávena mirtilos (e/ou outros frutos vermelhos à escolha)  
1 c. chá açúcar de coco

**Preparação**  
1. Comece por pré-aquecer o forno a 180°.  
2. Junte a farinha e o fermento numa tigela e reserve.  
3. Noutra tigela, bata os ovos, o mel ou adoçante e o azeite. Adicione a baunilha e o iogurte.  
4. Envolve os preparados das duas tigelas, mas sem misturar demasiado.  
5. Coloque a frigideira em lume brando e unte com um pouco de azeite, coloque a massa feita anteriormente e distribua as fatias de nectarina e os mirtilos e coloque o açúcar de coco - que irá ajudar a caramelizar.  
6. Depois de 5 minutos, transfira a frigideira para o forno (atenção, terá de ser uma frigideira que possa ir ao forno. Caso não tenha, pode usar uma forma de bolo). Deixe cozer cerca de 30 minutos ou até ficar cozinhado.  
7. Sirva simples ou com mais iogurte grego.



**Sopa de melancia com quinoa, hortelã e queijo fresco magro**  
AUCHAN E CHEF JOSÉ SERRANO



**Ingredientes**  
• 1,5 kg melancia  
• 150 g quinoa  
• 100 g queijo fresco magro  
• 10 g hortelã  
• 60 g azeitona preta descaroçada  
• q.b. pimenta preta  
• q.b. sal

**Preparação**  
1. Descasque e corte a melancia.  
2. Triture a melancia com algumas folhas de hortelã. Reserve.  
3. Numa taça, coloque a quinoa, a azeitona preta picada, o queijo fresco e a hortelã. Tempere com pimenta preta e azeite e misture.  
4. Coloque a salada de quinoa num prato fundo. Regue com o sumo de melancia e hortelã.  
5. Termine com um fio de azeite.



**Gaspacho reinventado**  
AUCHAN E SAMANTA MCMURRAY



**Ingredientes**  
Gaspacho:  
• 4 tomates médios maduros  
• 15 morangos  
• 1 c. chá alho em pó  
• 1 c. café sal marinho  
• uma pitada pimenta preta  
• q.b. hortelã  
• 2 pepinos médios  
• Tostas sem gluten  
• 250 g linhaça moída  
• 50 g sementes de sêsamo  
• 200 ml água  
• 1 c. chá alho em pó  
• 1 c. chá orégãos  
• 1 c. café sal  
• 1 c. café curcuma

**Preparação**  
1. Gaspacho Reinventado:  
Descasque o pepino, retire as sementes com a ajuda de uma colher e corte em pedaços.  
2. Lave bem o tomate e os morangos e corte em pedaços. Reserve algum pepino, tomate e morango e pique bem pequeno.  
3. Coloque numa liquidificadora e junte 250 ml de água. Tempere com o alho, o sal, a pimenta preta e algumas folhas de hortelã. Triture tudo até ficar homogêneo.  
4. Sirva bem fresco com o picadinho de pepino, tomate e morango e com crackers de sementes.  
5. Crackers de Sementes (cerca de 40 unidades):  
Pré-aqueça o forno a 180°. Misture tudo numa taça até formar uma pasta.  
6. Forme uma bola e coloque a pasta em cima de uma folha de papel vegetal e coloque outra folha de papel em cima.  
7. Alise bem a massa com a ajuda de um rolo de massa até ficar com uma espessura de cerca de 2 mm.  
8. Retire o papel vegetal do topo com cuidado e corte a massa em quadrados iguais com uma faca ou um cortador de pizza.  
9. Leve ao forno durante 30 minutos ou até cozinhar totalmente.  
10. Retire do forno e deixe arrefecer totalmente antes de consumir ou guardar.  
Nota: pode guardar estas crackers num frasco hermético.

