



**Licenciatura em Ciências da Nutrição**

**ANEXOS**

**Volume II**

Elaborado por Diana Isabel Gomes Ferreira

Aluno nº 200891923

Orientador: Professora Doutora Suzana Paz

Barcarena, Novembro de 2014



# **ANEXOS**

## **Volume II**

Elaborado por Diana Isabel Gomes Ferreira

Aluno nº 200891923

Orientador: Profª Doutora Suzana Paz

Barcarena

Novembro 2014



## Índice

Índice .....	5
Introdução .....	7
<b>Anexo 1.</b> Declaração de Horas de Estágio .....	8
<b>Anexo 2.</b> Checklist – Condições Higio-Sanitárias .....	9
<b>Anexo 3.</b> Calendarização das Ações de Formação ao 1º ano e II.....	21
<b>Anexo 4.</b> Diploma de Participação 1º ano .....	24
<b>Anexo 5.</b> Diploma de Colaboração na Atividade - Professor.....	25
<b>Anexo 6.</b> Power Point – Erros Alimentares.....	26
<b>Anexo 7.</b> Regras do Refeitório e Bom Comportamento.....	39
<b>Anexo 8.</b> Regulamento.....	40
<b>Anexo 9.</b> Regras dos Chefes de Turma.....	41
<b>Anexo 10.</b> Regras do Refeitório.....	42
<b>Anexo 11.</b> Grelha dos Lanches Saudáveis .....	47
<b>Anexo 12.</b> Grelha dos Comportamentos.....	48
<b>Anexo 13.</b> Diploma – Turma Vencedora.....	49
<b>Anexo 14.</b> Contrato.....	50
<b>Anexo 15.</b> Peça de Teatro - “Capuchinho Vermelho e os Alimentos Saudáveis” .....	51
<b>Anexo 16.</b> Cartões Jogo da Memória.....	60
<b>Anexo 17.</b> Perguntas para o Jogo da Glória .....	70
<b>Anexo 18.</b> Flyer Grupos de Alimentos.....	76
<b>Anexo 19.</b> Flyer Pequeno-Almoço e Lanche .....	77
<b>Anexo 20.</b> Flyer Sopa.....	78
<b>Anexo 21.</b> Flyer Legumes .....	79
<b>Anexo 22.</b> Flyer Fruta .....	80
<b>Anexo 23.</b> Flyer Peixe.....	81

<b>Anexo 24.</b> Declaração de Participação nas Ações de Rastreio e Aconselhante Nutricional desenvolvidas na Decathlon .....	82
<b>Anexo 25.</b> Declaração de Participação na Futurália .....	83
<b>Anexo 26.</b> Certificado de Participação no “13 <sup>th</sup> Annual Symposium of the Portuguese Heart Foundation”, em Lisboa da Fundação Portuguesa de Cardiologia .....	84
<b>Anexo 27.</b> Certificado de Participação no 3º Observatório Nacional da Obesidade e do Controlo de Peso .....	85
<b>Anexo 28.</b> Certificado de Participação no Workshop “Saúde e Bem-Estar”, realizado na Universidade Atlântica.....	86
<b>Anexo 29.</b> Certificado de Participação na 8 <sup>as</sup> Jornadas de Atualização em Doenças Infecciosas do Hospital Curry Cabral .....	87
<b>Anexo 30:</b> Participação no Seminário em “Inteligência Emocional e Social”, promovido pelo Centro de Competências e Formação da Universidade Atlântica .....	88
<b>Anexo 31.</b> Participação na Formação Geral de Voluntariado, realizada no Centro da Juventude e Multigeracional da Amadora .....	89
<b>Anexo 32.</b> Participação no IV Congresso Português de Alimentação e Autarquias, promovido pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, pela Direção Geral da Saúde e pela Câmara Municipal de Lisboa.....	90
<b>Anexo 33.</b> Participação na formação com o título de Estratégias Inovadoras para a Perda de Peso, certificada e creditada pela Gnosies.....	91
<b>Anexo 34.</b> Participação na formação com o título de A Intervenção ‘Nutrição – Exercício Físico’ na Perda de Massa Gorda, certificada e creditada pela Gnosies .....	92
<b>Anexo 35.</b> Participação na formação com o título de Estratégias e Métodos de Treino para Perda de Peso, certificada e creditada pela Gnosies .....	93
<b>Anexo 36.</b> Participação no 14º Simpósio Anual da Fundação Portuguesa de Cardiologia, realizada em Lisboa.....	94

## **Introdução**

No presente documento encontram-se todos os anexos anteriormente referidos no Relatório de Estágio.

## Anexo 1. Declaração de Horas de Estágio

DOC A.2 EP\_CN\_UA

spaz@uaatlantica.pt

FAX: 21 439 82 40

A/c Prof. Doutora Suzana Paz  
Coordenação de Estágios e Coordenação da  
Licenciatura em Ciências da Nutrição  
Universidade Atlântica  
Fábrica da Pólvora de Barcarena  
2730-036 Barcarena, Oeiras

### DECLARAÇÃO DE HORAS DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE ATLÂNTICA

Tendo em conta que o plano de estudos de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica contempla duas Unidades Curriculares de estágio, designadamente Estágio Profissionalizante I e II respectivamente no 7º e 8º semestre;

Tratam-se de disciplinas semestrais com uma carga horária total de 150h no 7º semestre (10h semanais) e 300h no 8º semestre (25h semanais), o número total de faltas não pode exceder 10% da carga horária total de Estágio. O aluno reprova à Unidade Curricular sempre que ultrapassar o número de faltas previsto.

Para os devidos efeitos se informa que **Diana Isabel Gomes Ferreira (n.º 200891923)**, estagiou sob a minha Orientação no Departamento de Educação e Desenvolvimento Sociocultural na Divisão de Apoio à Família, da Câmara Municipal da Amadora, no período de outubro de 2011 a junho de 2012, tendo totalizado um nº total de 450 horas.

Amadora, 24 de novembro de 2014

O Orientador Externo/Supervisor do Estágio

  
\_\_\_\_\_  
(Maria do Carmo Relvas)

Nota: Este documento deve ser preenchido única e exclusivamente pelo Orientador/supervisor e entregue ao aluno para inclusão no seu Relatório de Estágio Profissionalizante I e/ou Memória Final de Curso. Uma cópia deve ser enviada por email para [spaz@uaatlantica.pt](mailto:spaz@uaatlantica.pt) ou [vcndap@uaatlantica.pt](mailto:vcndap@uaatlantica.pt).

**Anexo 2.** Checklist – Condições Hígio-Sanitárias

**AVALIAÇÃO HÍGIO-SANITÁRIA DE REFEITÓRIOS ESCOLARES**  
**CONFECÇÃO DE REFEIÇÕES**

Nome da escola: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Hora de início: \_\_\_\_\_ Hora de fim:

\_\_\_\_\_

Responsável pela auditoria: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(Assinatura)

<b>1. Condições Técnico-Funcionais de Vestiários e Sanitários do Pessoal e Sanitários dos Utentes</b>		
	Sim	Não
1.1. Pavimentos, paredes, teto e outras superfícies revestidos de material impermeável, lavável, resistente e em bom estado de conservação de limpeza		
1.2. Iluminação suficiente		
1.3. Existência de proteção das lâmpadas		
1.4. Ventilação adequada		
1.5. Separação clara entre sanitários e vestiários do pessoal		
1.6. Sem abertura direta dos sanitários do pessoal para a zona de laboração		
1.7. Fecho permanente das portas		
1.8. Disponibilidade de água (potável, fria, quente, pressão e quantidade)		
1.9. Lavatórios não manuais e em nº suficiente nos sanitários e vestiários do pessoal		
1.10. Dispositivos de sabão (líquido) e sistema de secagem de mãos higiénico		
1.11. Papel higiénico nos sanitários (quantidade e proteção adequados)		
1.12. Cacifos adequados e em nº suficiente nos vestiários do pessoal		
1.13. Sanitas, chuveiros e cacifos limpos e em bom estado de conservação		

Observações:

<b>2. Condições Técnico-Funcionais da Zona de Receção e Condições das Matérias-Primas</b>		
	Sim	Não
2.1. Pavimentos, paredes, teto e outras superfícies revestidos de material impermeável, lavável, resistente e em bom estado de conservação de limpeza		
2.2. Iluminação suficiente		
2.3. Existência de proteção das lâmpadas		
2.4. Ventilação adequada		
2.5. Lavatórios não manuais e em nº suficiente		
2.6. Dispositivos de sabão (líquido) e sistema de secagem de mãos higiénico		
2.7. Zona isolada das restantes áreas de laboração		
2.8. Zona limpa sem restos de embalagens e desperdícios		
2.9. Registo de encomenda das matérias-primas		
2.10. Registo de receção das matérias-primas		
2.11. Rotulagem/etiquetagem e documentos de origem, corretos		
2.12. Após receção dos géneros é feita a sua imediata inspeção		
2.13. Todos os alimentos e restantes encomendas são prontamente armazenados		
2.14. Os produtos refrigerados e congelados chegam à temperatura correta		
Observações:		

<b>3. Condições Técnico-Funcionais do Econmato</b>		
	Sim	Não
3.1. Iluminação suficiente		
3.2. Existência de proteção das lâmpadas		
3.3. Ventilação adequada		
3.4. Temperatura correta		
3.5. Todos os géneros estão armazenados afastados do solo		
3.6. Separação clara de produtos de natureza distinta		
3.7. Arrumação dos géneros alimentícios adequada (líquidos em baixo, separados por géneros e famílias)		
3. 8. Embalagem e acondicionamento adequado dos produtos		
3.9. Capacidade suficiente		
3.10. Rotação de stocks correta (FEFO/FIFO)		
3.11. Rotulagem dos produtos completa e visível		
3.12. Produtos fora de validade/não conformes devidamente separados e identificados		
3.13. Géneros alimentícios protegidos de contaminação		
3.14. Ausência de cartonagem industrial e/ou caixas de madeira		
Observações:		

<b>4. Condições Técnico-Funcionais da Rede de Frio</b>		
	Sim	Não
4.1. Iluminação suficiente		
4.2. Existência de proteção das lâmpadas		
4.3. Ventilação adequada		
4.5. Capacidade suficiente		
4.6. Sistema de medição de temperaturas (registos)		
4.7. Sistema de estiva correto (permite circulação de ar)		
4.8. Rotação de stocks correta (FIFO/FEFO)		
4.9. Termómetros precisos, adequados e em local bem visível		
4.10. Alimentos devidamente acondicionados e/ou protegidos		
4.11. Câmaras de refrigeração a $T \leq 5^{\circ}\text{C}$ ; Câmaras de congelação a $T \leq 18^{\circ}\text{C}$		
4.12. Produtos fora do prazo de validade/não conformes devidamente separados e identificados		
4.13. Rotulagem dos produtos completa e visível		
4.14. Ausência de cartonagem industrial e/ou caixas de madeira		

<p>Observações:</p>          
---

<b>5. Condições Técnico-Funcionais da Cozinha (zona de preparação/confeção/copa suja/copa limpa)</b>		
	Sim	Não
5.1. Iluminação suficiente		
5.2. Existência de proteção das lâmpadas		
5.3. Ventilação adequada		
5.4. Temperatura e humidade ambiente corretas		
5.5. Lavatórios não manuais e em nº suficiente		
5.6. Dispositivos de sabão (líquido) e sistema de secagem de mãos higiénico		
5.7. Zonas distintas de preparação e confeção		
5.8. Dimensões suficientes		
5.9. Disponibilidade de água potável fria e quente		
5.10. Evacuação correta de líquidos residuais		
5.11. Existência de sistema de exaustão correta de fumos e odores		
5.12. Circuitos corretos – Marcha sempre em frente (separação zona suja/zona limpa)		
5.13. Equipamento para confeção adequado e em nº suficiente		
5. 14. Bancadas de preparação em nº adequado		
5. 15. Utensílios devidamente resguardados		
5. 16. Existência de armários suficientes e adequados		
5.17. Equipamento para empratamento adequado e em nº suficiente		

5.18. Gavetas e prateleiras limpas e arrumadas		
--	--	--

Observações:
--------------

<b>6. Condições de Manipulação</b>		
	Sim	Não
6.1. Correta higienização do equipamento e utensílios		
6.2. Todo o equipamento e utensílios é limpo entre utilizações e desinfetado quando necessário		
6. 3. Termómetros limpos e desinfetados entre utilizações		
6. 4. Utilização adequada de baldes/contentores de lixo		
6. 5. Ausência de práticas anti-higiénicas (fumar, comer, beber, mascar)		
6. 6. Atitude correta quando se assoam, tosem ou espirram		
6. 7. Manipulação adequada dos utensílios e dos pratos preparados		
6. 8. Lavagem das Mãos frequente e de acordo com os procedimentos		
6. 9 Utensílios deixados a secar ao ar (não utilizar panos para secar)		
6. 10. Os alimentos são confeccionados a $T \geq 75^{\circ}\text{C}$ antes de serem mantidos a “quente”		
6. 11. Ausência de alimentos entre $5-65^{\circ}\text{C}$ mais de 4 horas		
6. 12. Procedimentos que evitam e contrariam a contaminação cruzada		
6. 13. Alimentos manipulados com o auxílio de utensílios, luvas ou mãos		

higienizadas		
6. 14. Panos de cozinha permitidos são para higienização de superfícies de equipamento		
6. 15. Tabuleiros/recipientes de transporte de alimentos cobertos		
6. 16. Manutenção de temperaturas corretas durante o transporte de alimentos entre 5-65°C		
6. 17. Descongelações efetuadas em condições adequadas		
6. 18. Monitorização dos óleos de fritura (compostos polares)		

Observações:

<b>7. Condições de Produtos Confeccionados</b>		
	<b>Sim</b>	<b>Não</b>
7.1. Material de empratamento permitido e correto		
7.2. Proteção de contaminação		
7.3. Temperatura interior dos alimentos refrigerados $\leq 5^{\circ}\text{C}$		
7.4. Temperatura interior dos alimentos “quentes” $> 60^{\circ}\text{C}$		

Observações:

<b>8. Condições Gerais de Higienização e Conservação</b>		
	<b>Sim</b>	<b>Não</b>
8.1. Limpeza e manutenção/conservação das instalações da cozinha e pavimentos, paredes, teto e outras superfícies revestidas de material impermeável, lavável e resistente		
8.2. Limpeza e manutenção/conservação do equipamento e utensílios		
8.3. Limpeza e manutenção/conservação das instalações da rede de frio e pavimentos, paredes, teto e outras superfícies revestidas de material impermeável, lavável e resistente		
8.4. Limpeza e manutenção/conservação das instalações do Economato e pavimentos, paredes, teto e outras superfícies revestidos de material impermeável, lavável e resistente		
8.5. Os utensílios e equipamento higienizados estão protegidos da contaminação		
8.6. Procedimentos de limpeza e desinfeção visíveis e bem colocados		
8.7. Material auxiliar e produtos de limpeza armazenados adequadamente em local próprio, separado e identificado		
8.8. Limpeza e manutenção/conservação dos veículos de transporte de alimentos		
8.9. Tabuleiros e recipientes dos transportes higienizados correta e regularmente		
8.10. Mobiliário, equipamentos, pavimento, paredes e teto higienizados e em bom estado de conservação da sala de refeições		

<p>Observações:</p>    
-------------------------------------

<b>9. Condições Gerais do Pessoal Manipulador de Alimentos</b>		
	<b>Sim</b>	<b>Não</b>
9.1 Higiene pessoal correta		
9.2. Atitude (postura, desempenho) higiénica do manipulador		
9.3. Roupa limpa, apropriada e exclusiva de trabalho		
9.4. Calçado apropriado e exclusivo de trabalho		
9.5. Lesões cutâneas bem protegidas		
9.6. Ausência de adornos (anéis, relógios, pulseiras, brincos, etc.)		
9.7. Unhas curtas, limpas e sem verniz		
9.8. Cabelo corretamente protegido		

Observações:
--------------

<b>10. Controlo de Resíduos</b>		
	<b>Sim</b>	<b>Não</b>
10.1 Evacuação/drenagem de águas residuais correta		
10.2. Evacuação de óleos (gorduras) de fritura		
10. 3. Armazenamento de resíduos sólidos correto e adequado		
10. 4. Evacuação de resíduos sólidos		
10. 5. Contentores, baldes e recipientes de lixo adequados, em bom estado		

de conservação e higienização		
10. 6. Recipientes do lixo lavados e desinfetados e diariamente		
10. 7. Recipientes do lixo esvaziados quando necessário e corretamente		
10. 8. Recipientes do lixo, providos de sacos plásticos e acionados por pedal		
10.9. Nº adequado de baldes do lixo		
10.10. Localização adequada de baldes do lixo		
10.11. Separação de resíduos para reciclagem		

<p>Observações:</p>    
-------------------------------------

<b>11. Controlo de Resíduos</b>		
	<b>Sim</b>	<b>Não</b>
11.1 Periodicidade adequada		
11.2. Registo/documentação das atuações		
11.3 Existem redes a proteger janelas e portas fechadas e em bom estado		
11.4. Existe um programa de controlo de pragas e é aplicado, documentado e registado		
11.5. Ausência de sinais (evidência) de pragas (insetos, roedores, etc)		
11.6. Existe um programa de Higienização que é aplicado, documentado e com registos		

11.7. Existem Mapas de limpeza com escalas, responsabilidades e procedimentos		
11.8. Existem inseto-caçadores funcionais e corretamente posicionados		

Observações:
--------------

<b>12. Autocontrolo</b>		
	Sim	Não
12.1 Controlo de superfícies		
12.2 Controlo das Mãos (dedos) dos manipuladores		
12.3 Controlo do Vestuário dos manipuladores		
12.4 Controlo de matérias-primas		
12.5 Controlo do processamento		
12.6 Controlo do produto final		
12.7 Controlo do ar		
12.8 Controlo da água		
12.9 Controlo de contaminação Entérica (Fecal) Presença/Ausência: no meio ambiente		
12.10 Controlo de contaminação Entérica (Fecal) Presença/Ausência: nos alimentos para consumo		
12.11 Controlo do equipamento, utensílios e materiais		
12.12 Existência de registos/documentação		
12.13 Existência de Códigos de Higiene e Boas Práticas de Fabrico e Manual de Procedimentos (Manual da Qualidade)		
12.14 Existência de programa de formação profissional contínua dos manipuladores		

**Anexo 3.** Calendarização das Ações de Formação ao 1º ano e JI

Agrupamentos	Escolas	Turmas	Calendário	Horário
Alfornelos	EB1 /JI Santos Mattos	JI (2 TURMAS)	31 Janeiro (3.ª Feira)	9h30-10h 11h-11h30
		1.º ANO (1 TURMA)	23 Novembro (4.ª feira)	9h30-10h
	EB1 Maria Irene Lopes de Azevedo	JI (1 TURMA)	7 Fevereiro (4.ª Feira)	9h30-10h
		1.º ANO (1 TURMA)	22 Novembro (4.ª feira)	9h30-10h
Almeida Garrett	EB1/JI da Quinta Grande	JI (2 TURMAS)	6 Fevereiro (2.ª Feira)	9h30-10h 11h-11h30
		1.º ANO (2 TURMAS)	30 Novembro (4.ª Feira)	9h30-10h 11h-11h30
	EB1/JI Alto do Moinho	JI (2 TURMAS)	7 Fevereiro (3.ª Feira)	9h-9h30h 9h30-10h
		1.º ANO (2 TURMAS)	21 Novembro (2.ª feira)	9h30-10h 11h-11h30
	EB1/JI Alfragide	1.º ANO (2 TURMAS)	7 Dezembro (4.ª Feira)	9h30-10h 11h-11h30
Cardoso Lopes	EB1/JI Aprígio Gomes	JI (4 TURMAS)	8 Fevereiro (4.ª Feira)	9h30-10h 11h-11h30 14h-14h30
		1.º ANO (4 TURMAS)	9 Novembro (2.ª Feira)	9h30-10h 11h-11h30 14h-14h30 14h30-15h
		JI (2 TURMAS)	9 Fevereiro (5.ª Feira)	9h30-10h 11h-11h30
			1.º ANO (2 TURMAS)	6 Dezembro (3.ª Feira)
	EB1 da Mina	JI (3TURMAS)	25 Janeiro (4.ª Feira)	9h30-10h 11h-11h30 14h-14h30

Agrupamentos	Escolas	Turmas	Calendário	Horário	
Dr. Azevedo Neves	EB1/JI José Ruy	JI (3 TURMAS)	9 Fevereiro (5.ª Feira)	9h30-10h	
				11h-11h30	
				14h-14h30	
	EB1/JI Condes da Lousã	1.º ANO (2 TURMAS)	4 Janeiro (4.ª Feira)	9h30-10h	
				11h-11h30	
				9h30-10h	
Francisco Manuel de Melo	EB1/JI Manuel Heleno	JI	13 Fevereiro (2.ª Feira)	11h-11h30	
				9h30-10h	
				11h-11h30	
Miguel Torga	EB1 Artur Martinho Simões	1.º ANO (2 TURMAS)	13 Dezembro (3.ª Feira)	9h30-10h	
				9h30-10h	
				11h-11h30	
	Mães D'Água	EB1 Artur Bual	2 TURMAS	19 Dezembro (5.ª Feira)	14h-14h30
					9h30-10h
					11h-11h30
Mães D'Água	JI da Falagueira	JI (4 TURMAS)	26 Janeiro (4.ª Feira)	9h30-10h	
				11h-11h30	
				14h-14h30	
				14h30-15h	

Agrupamentos	Escolas	Turmas	Calendário	Horário	
Pedro D'Orey da Cunha	EB1/JI Aguas Livres	JI (2 TURMAS)	31 Janeiro (3.ª Feira)	9h30-10h	
				11h-11h30	
	1.º ANO (3 TURMAS)		10 Janeiro (3.ª Feira)	9h30-10h	
				11h-11h30	
				14h30-15h	
	JI (2 TURMAS)		1 Fevereiro (4.ª Feira)	9h30-10h	
				11h-11h30	
	1.º ANO (2 TURMAS)	EB1/JI Cova da Moura		16 Janeiro (2.ª Feira)	9h30-10h
					11h-11h30
	1.º ANO (2 TURMAS)	EB1 Padre Himalaia		18 Janeiro (4.ª Feira)	14h-14h30
14h30-15h					
	JI da Damaja	JI (3 TURMAS)	30 Janeiro (2.ª Feira)	9h30-10h	
				11h-11h30	
				14h-14h30	
Sophia Mello Breyner Andresen	EB1/JI da Brandoa	JI (2 TURMAS)	15 Fevereiro (4.ª Feira)	9h30-10h	
				11h-11h30	
	1.º ANO (3 TURMAS)		5 Dezembro (2.ª Feira)	9h30-10h	
				11h-11h30	
				14h-14h30	
	JI (4 TURMAS)		2 Fevereiro (5.ª Feira)	9h30-10h	
				11h-11h30	
				14h30-15h	
	1.º ANO (4 TURMAS)	EB1/JI Sacadura Cabral		12 Dezembro (2.ª Feira)	9h30-10h
					11h-11h30
14h-14h30					
14h30-15h					

Anexo 4. Diploma de Participação 1º ano



**Anexo 5.** Diploma de Colaboração na Atividade - Professor



Anexo 6. Power Point – Erros Alimentares



# Alimentação Saudável

## Erros Alimentares

# "Comer Bem para Melhor Crescer"



## Consumo Insuficiente



## Consumo Excessivo

O cérebro demora cerca de 15 minutos a perceber que o estômago está cheio!



## Comer apressadamente em locais pouco tranquilos



## Hábitos desadequados

### Esquecer o pequeno-almoço

- ✓ Cansaço
- ✓ Perda da força
- ✓ Dificuldade em aprender e concentrares-te
- ✓ Petiscar a meio da manhã comida pouco saudável



## Hábitos desadequados

### Substituição de refeições principais por snacks



## Hábitos desadequados

### Falta de produtos hortícolas, frutos e laticínios



## Hábitos desadequados

### Sal a mais



## Hábitos desadequados

### Muita gordura



## Hábitos desadequados

### Excesso de consumo de carne em relação ao peixe



## Abuso de açúcar



## Excesso de fritos



## Principais doenças:



Obesidade



Diabetes



Doenças do  
coração

O que devemos fazer para termos uma alimentação saudável?



## Recomendações

✓ Tomar sempre pequeno-almoço, saudável!!



## Recomendações

✓ Não ficar mais de 3 horas sem comer. Por isso fazer lanche da manhã e da tarde;



## Recomendações

- ✓ Comer sempre legumes ou salada às refeições;



## Recomendações

- ✓ Iniciar sempre o almoço e o jantar com sopa;



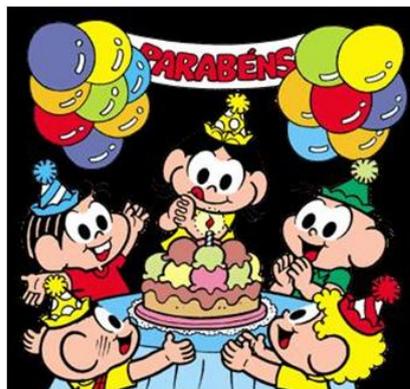
## Recomendações

✓ Comer fruta ao longo do dia;



## Recomendações

✓ Comer doces só nos dias de festa;  
(1 vez por semana)



## Recomendações

✓ Preferir comer peixe em vez de carne;



## Recomendações

✓ Preferir carne branca em vez de carne vermelha;



## Recomendações

- ✓ Beber muita água ao longo do dia;
- ✓ 7 a 8 copos de água é o recomendado.



## Recomendações

- ✓ Fazer muito exercício físico;



## Recomendações

- ✓ Comer alimentos dos 7 grupos da Roda todos os dias;



Pelo teu coração tem  
uma boa alimentação!



**Anexo 7. Regras do Refeitório e Bom Comportamento**



Quando o PIPAS entrar no refeitório,  
permanece sentado

Fala baixinho durante a refeição



Deixa o teu lugar  
limpo e arrumado



Lava as mãos antes  
de comer

Come a refeição  
toda



## Anexo 8. Regulamento



# REGULAMENTO



Vamos começar o jogo “Eu porto-me bem”! Tens que ser forte e ligares o botão do pensamento! Lembra-te, sempre das regras do comportamento.

Boa! Estão colocadas na parede do teu refeitório. Ouve o teu colega “Chefe de Turma”, ele vai ajudar-te.

Todos juntos, têm que cumprir as regras:

- 1 – Lava as mãos antes de comer;
- 2 – Quando o PIPAS entrar no refeitório, permanece sentado;
- 3 – Fala Baixinho durante a refeição;
- 4 - Deixa o teu lugar limpo e arrumado;
- 5 – Come a refeição, toda!



É fácil cumprir as regras, elas cabem na tua mão. Não te esqueças, a turma é uma equipa!

O Chefe de turma irá registar quem cumpriu as regras.

No final da semana, a turma que conseguiu, mais de metade, cumprir as regras ganha um PIPAS para colocar na parede do refeitório

No Final do mês, a turma que ganhar três PIPAS, é a vencedora. Será destacada no placar central da escola.

## Anexo 9. Regras dos Chefes de Turma



### REGRAS DOS CHEFES DE TURMA



- És um bom exemplo! Mostra aos teus colegas como se deve comer e comportar no refeitório.
  
- Ajuda os colegas mais novos a levar os tabuleiros.
  
- Verifica se os teus colegas comem a sopa e a comida que está no prato.
  
- Para evitar muito barulho, diz aos teus colegas para falarem baixo.



***e, SERÁS UM  
EXCELENTE  
CHEFE DE***

## Anexo 10. Regras do Refeitório



**QUANDO O PIPAS ENTRAR NO REFEITÓRIO,  
PERMANECE SENTADO**



FALA BAIXINHO DURANTE A REFEIÇÃO



LAVA AS MÃOS ANTES DE COMER



COME A REFEIÇÃO TODA REFEIÇÃO





DEIXA O TEU LUGAR ARRUMADO







Anexo 13. Diploma – Turma Vencedora



## Anexo 14. Contrato



# Contrato



A nossa turma compromete-se a cumprir as regras:

- 1 – Lava as mãos antes de comer;
- 2 – Quando o PIPAS entrar no refeitório, permanece sentado;
- 3 – Fala Baixinho durante a refeição;
- 4 - Deixa o teu lugar limpo e arrumado;
- 5 – Come a refeição, toda!



Lava as mãos antes de comer



Quando o PIPAS entrar no refeitório, permanece sentado!



Fala baixinho durante a refeição



Come a refeição toda



Deixa o teu lugar limpo e arrumado

A Coordenadora

A/O Professor (a)

UNISELF

O Município



### **Anexo 15.** Peça de Teatro - “Capuchinho Vermelho e os Alimentos Saudáveis”

Era uma vez, uma menina chamada Capuchinho Vermelho que vivia com a sua mãe na aldeia Saudável, onde todas as pessoas só comiam coisas saudáveis.

Capuchinho Vermelho era uma menina pequenina e muito bonitinha que usava sempre um capuz vermelho que a sua avó lhe oferecera pelos seus anos.

Um dia a mãe da Capuchinho pediu-lhe que fosse tomar conta da sua avozinha que morava na floresta e que estava muito doente.

Um dia pela manhã, ela saiu de casa, foi ao supermercado comprar os alimentos que precisava para fazer a comida à avozinha e meteu-se a caminho pela floresta a dentro, com o seu cestinho dos alimentos no braço.

A cantarolar e a saltitar lá foi pela floresta até à casa da sua avó, sempre com o cuidado de não acordar o lobo mau que gostava de comer muitas guloseimas. Quando chegou a casa da avozinha bateu três vezes à porta.

**Capuchinho vermelho** – Bom dia avozinha! Sou eu, a tua netinha que vem tomar conta de ti!

**Avozinha** – Minha rica neta... podes entrar que a porta está aberta!

A Capuchinho Vermelho entrou em casa da avó e dirigiu-se ao quarto onde a sua avó estava a descansar.

**Capuchinho vermelho** – Olá avó. Então como te sentes? Estás melhor? Hoje vou ser eu que vou tomar conta de ti! Vou fazer-te toda a comida saudável que precisas para ficares boa num instantinho. Vais ver que ficas logo melhor!!

**Avozinha** – Aii minha rica netinha!!

Capuchinho Vermelho deu um beijo na testa da sua avó e foi para a cozinha para começar a preparar a comida saudável. Pousou a sua cestinha na mesa e começou a tirar

todos os alimentos que tinha lá dentro. Tirou os vegetais, as frutas, os laticínios, o azeite e a manteiga, as leguminosas, os ovos, a carne e o peixe, o pão, as batatas e as massas e por último uma garrafinha de água fresquinha.

Mas um pouco confusa com o que poderia utilizar para fazer cada refeição e as quantidades que deveria usar, sentiu necessidade de organizar os alimentos em diferentes grupos.

Desenhou então um círculo numa cartolina e dentro desse círculo fez riscos de forma a criar 7 divisões com tamanhos diferentes, porque os alimentos de cada grupo devem ser comidos em diferentes quantidades. E a esse círculo deu o nome de Roda dos Alimentos.

**Capuchinho vermelho** – UFA! Agora vem a parte mais difícil, que é saber quais os alimentos de cada grupo da roda dos alimentos. Alguém me quer ajudar a separar os alimentos pelos diferentes grupos??

**Crianças** – SIIM!!

**Capuchinho vermelho** – Obrigada amiguinhos, então vou meter outra vez todos os alimentos na cestinha e cada um vós vai colocar lá a mão e tirar um alimento, está bem?

**Crianças** - Siim

(distribuição dos alimentos)

**Capuchinho Vermelho** – Então, agora que já temos os alimentos cá fora, vamos colocá-los na roda. Ora vamos cá ver... Primeiro... qual será o alimento mais importante para nós? Sim, aquele que vocês acham que não podemos viver sem ele?

Senão conseguimos viver sem ele então temos que o meter no centro da roda dos alimentos, para poder ser usado ao longo de todo o dia.

Então não conseguem descobrir? Vou dar-vos uma pista para os ajudar. Quando corremos muito, transpiramos e perdemos muita água. Então temos de a recuperar, por isso... temos que beber muita...água.

### Crianças – ÁGUAAA!

**Capuchinho Vermelho** – Muito bem! Então quem é que tem a água? Quem tem a água pode vir colocar a água na roda, bem no meio da roda dos alimentos para sabermos que temos que beber água durante todo o dia. Por falar nisso, sabem quantos copos de água é que devem beber por dia? Devem beber mais ou menos 7 ou 8 copos de água por dia.

Ora bem! Uma parte da roda já está feita! (dizer que a água não é um grupo da roda)

Agora vamos para o grupo da roda que é maior, ou seja, o que devemos comer em maior quantidade...

Quem sabe que alimentos ficam neste grupo Granndee??

Eu ajudo, este grupo é onde estão todos os cereais, aqueles alimentos que são feitos de cereais e outros como os tubérculos que é por exemplo a batata.

**Crianças** – Alimentos que pertencem ao grupo.

**Capuchinho Vermelho** – Então aqui temos: Cereais, trigo, milho, arroz, massas, esparguete, pão, batata, batata-doce, castanha...

(Colocar todos os alimentos no grupo e mencionar o alimento que vai sendo colocado)

**Capuchinho Vermelho** – Muito bem! Já vi que conseguiram preencher todo o grupo.

Sabiam também que estes alimentos são muito importantes para nos dar ENERGIAA e por isso devemos começar o dia a comer alguns destes alimentos logo de manhã (pão ou cereais). E que depois para termos um dia cheio de energia devemos ainda comer um bocadinho em todas as refeições.

Agora, passando para o próximo grupo.

Que alimentos podemos arrumar neste grupo? Que como também é grande devemos comer muitas várias vezes ao dia, no mínimo 4 vezes.

Aqueles alimentos que temos na sopa, quais são?

**Crianças** – Alimentos que pertencem ao grupo.

**Capuchinho Vermelho** – (Falar em vegetais e legumes. Ex. alface, pepino, couve, cenoura, brócolos, tomate, abóbora, etc...)

(Colocar todos os alimentos no grupo e mencionar o alimento que vai sendo colocado)

**Capuchinho Vermelho** – Boa! Já temos mais um grupo preenchido.

Agora muito importante. Estes alimentos têm muitos minerais e vitaminas, que deixam o nosso corpo a funcionar bem e mais forte para não ficarmos doente. Assim, devemos sempre comer três vezes estes alimentos por dia. Muito importante comer a sopa!!

Então e no próximo grupo? Que temos nós agora?

É o grupo dos Fruuu.....

**Crianças** – FRUTASSS!!

**Capuchinho Vermelho** – Muito bem!!! Das frutas! Então e que frutas é que temos aqui?

(Colocar todos os alimentos no grupo e mencionar o alimento que vai sendo colocado)

**Capuchinho Vermelho** – Boa!! Mais um grupo cheio! Sabiam também como no grupo anterior, as frutas também tem muitas vitaminas para deixar o nosso corpo mais forte para não ficarmos doente?? É bem verdade! Por isso é que devemos comer no mínimo três peças de fruta por dia.

Outra coisa muito importante das frutas e dos alimentos do grupo dos vegetais, é que os alimentos vermelhos fazem bem ao CORAÇÃO, os verdes à BARRIGA e os laranja aos OLHOS.

Passamos então ao próximo grupo.

Este grupo pequenino, quer dizer o que? Que devemos comer mais ou menos que os outros que já falamos?

Como é pequenino devemos comer meeee....

**Crianças** – MENOSS!!

**Capuchinho Vermelho** – E é o grupo das gorduuu

**Crianças** – Das GORDURAS!

**Capuchinho Vermelho** – Das gorduras! Boa! E que gorduras é que temos neste grupo? Poer exemplo, o azeite, óleo, manteiga, margarinas, etc..

(Colocar todos os alimentos no grupo e mencionar o alimento que vai sendo colocado)

**Capuchinho Vermelho** – As gorduras são boas para formarem como que uma manta à volta do nosso corpo para nos manter quente. E quem sabe qual destas gorduras é a mais saudável?? É o azeiii

**Crianças** – AZEITEE!

**Capuchinho Vermelho** – Agora que já temos mais este grupo preenchido, qual é que vem a seguir?

É o grupo dos lacticínios. E o que são lacticínios? A palavra lacticínios vem da onde? Faz lembrar o que? Leeiii .....

**Crianças** – LEITEE!

**Capuchinho Vermelho** – Então os lacticínios são aqueles alimentos que são feitos a partir do leite. E neste grupo temos o leite, o queijo e o iogurte.

(Continuando até preencher a roda toda e explicar um pouco de cada grupo, sem mencionar os hidratos de carbono, proteínas e lípidos).

Muito contente por conseguir separar os alimentos em sete grupos diferentes, numa roda de alimentos, Capuchinho Vermelho sentiu-se entusiasmada por começar a fazer as refeições para dar à sua avozinha para que ela deixasse de estar doente.

**Capuchinho vermelho** – Se a minha avozinha comer de tudo um pouco em cada refeição vai ficar boa num instante e depois já pode brincar comigo.

Pôs mãos à obra, lavou muito bem as suas mãos para tirar todos os micróbios e só depois é que começou a preparar as várias refeições para a avozinha. Enquanto mexia a sopa com a colher de pau, a Capuchinho Vermelho ouve tocar o seu telemóvel...

TRRIIM TRRIIM

Capuchinho larga rapidamente a colher de pau, limpa as mãos e atende.

**Capuchinho vermelho** – Estou sim? Quem fala?

**3 Porquinhos** – Olá Capuchinho Vermelho! Estás boa? Somos os teus amigos porquinhos que moram aqui na floresta ao pé da casa da tua avó.

**Capuchinho vermelho** – AH! Olá porquinhos!

**3 Porquinhos** – Estamos a ligar-te porque acabámos de construir as nossas casas e queríamos que viesses cá visitar-nos.

**Capuchinho Vermelho** – Com muito gosto, há tanto tempo que não nos vemos! Vou só acabar de fazer o comer para a minha avó e já apareço ai! Até já!

**3 Porquinhos** – Ok! Até já!

Capuchinho Vermelho acabou de cozinhar tudo, deixou a comida pronta para a avozinha comer e saiu de casa em direção à casa dos 3 Porquinhos. Primeiro passou pela casa do Porquinho Hidratos de Carbono que tinha construído uma casa só com hidratos de carbono, ou seja só à base de pão, cereais, massas, batatas e arroz.

(Fala-se do porquinho hidratos de carbono a explicar a função dos hidratos de carbono)

Depois de ouvir toda a explicação que os hidratos de carbono tinham para dar acerca da sua bela casa, despediu-se dele e agradeceu.

**Capuchinho Vermelho** – Adeus Hidratos de Carbono! E obrigado por me ensinares tanta coisa acerca da tua casa!

**Hidratos de Carbono** – Volta sempre Capuchinho. E não te esqueças... É muito importante comer hidratos de carbono para teres força!

Pelo caminho fora foi cantarolando contente por já ter aprendido muitas coisas sobre a alimentação. Passados 5 minutos, sempre a andar encontrou uma casa muito pegajosa, feita de manteiga, óleo e azeite e adivinhou logo que esta deveria ser a casa do porquinho Lípidos. Bateu à porta suavemente para não ficar com a mão muito suja e esperou que o Lípidos abrisse a porta e a deixa-se entrar.

(Falas do porquinho lípidos a explicar a função dos lípidos)

Depois de ouvir toda a explicação que o Lípidos lhe tinha para dar acerca da sua bela casa, despediu-se dele e agradeceu.

**Capuchinho Vermelho** – Adeus Lípidos! E obrigado por me ensinares tanta coisa acerca da tua casa!

**Lípidos** – Volta sempre capuchinho. E não te esqueças... Não debes comer muito lípidos, mas debes comer as quantidades necessárias para teres energia.

Saiu da casa mais pegajosa que alguma vez já conhecera e pôs-se a caminho da casa do último porquinho, que era o porquinho mais esperto... de certeza que ele construíra a casa mais forte. Capuchinho Vermelho desta vez foi a correr até á casa do último porquinho, porque tinha ganho muita energia na casa dos lípidos e precisava de a gastar. Correu durante 10 minutos e quando chegou a casa do último porquinho teve que se sentar um pouco num banquinho que estava mesmo à porta de entrada, para poder descansar da corrida.

Bateu à porta de casa do porquinho e cumprimentou-o com um enorme sorriso.

**Capuchinho Vermelho** – Olá porquinho Proteínas! Finalmente consegui chegar à tua enorme casa! E estou pronta para ouvir a história desta casa magnífica, toda feita de proteínas. Tens que me explicar o que são as proteínas e para que servem.

**Porquinho Proteínas** – Olá Capuchino Vermelho! Claro que te vou ensinar tudo sobre esta casa e porque é que ela é feita de carne, peixe e ovos. Senta-te nessa cadeira da sala que eu vou começar a contar-te tudo!

(segue-se toda a explicação das proteínas com o capuchinho vermelho)

Capuchinho Vermelho apercebendo-se que já estava a anoitecer e que tinha que ir para casa, antes que o lobo acordasse e a perseguisse pela floresta, despediu-se do porquinho Proteínas, colocou o seu capuz vermelho na cabeça e pôs-se a caminho para a aldeia Saudável, onde a sua mãe a esperava.

Cantarolou sem parar pelo caminho fora, até que encontrou um coelhinho pequenino que estava muito... muito aflito e lhe disse que duas amigas suas tinham desmaiado ali mesmo na floresta e que ninguém sabia como as acordar.

**Capuchinho vermelho** – Oh! Coelhinho tens que me levar até essas tuas amigas para eu ver se as consigo ajudar. Mas porque é que elas estão a dormir coelhinho?

O coelhinho muito apressado repetia sem parar à Capuchinho, que elas tinham comido demasiada comida, e ainda por cima pouco saudável.

Falou da sua amiga Branca de Neve que comera tantos doces que acabou por ficar com muito açúcar no sangue, desmaiando, tal como a outra amiga, de nome, Bela Adormecida que comera demasiadas batatas fritas e hambúrgueres, acabando também por desmaiar. E até agora ninguém as tinha conseguido acordar.

**Capuchinho vermelho** - Não te preocupes amigo, vamos de certeza encontrar uma solução.

E lá foram a passo rápido para encontrarem Branca de neve e Bela Adormecida. Finalmente quando chegaram à orla da floresta, viram as duas meninas, deitadas em

cima de um enorme carvalho, que as protegia com os seus enormes braços. Capuchinho Vermelho aproximou-se e olhou com atenção para aquelas lindas meninas que dormiam profundamente. Então teve uma ideia!

**Capuchinho Vermelho** - Coelhoinho, acho que descobri como acordar as tuas amigas.

E abrindo a sua cesta, tirou lá de dentro uma garrafa de água.

**Capuchinho vermelho** - Ajuda-me coelhinho, vamos colocar algumas gotas de água na boca das tuas amigas, pois penso que devem estar desidratadas...vamos lá rápido.

A Capuchinho Vermelho tinha razão, mal a água entrou dentro das suas bocas Bela Adormecida e Branca de Neve, abriram os olhos lentamente e pediram:

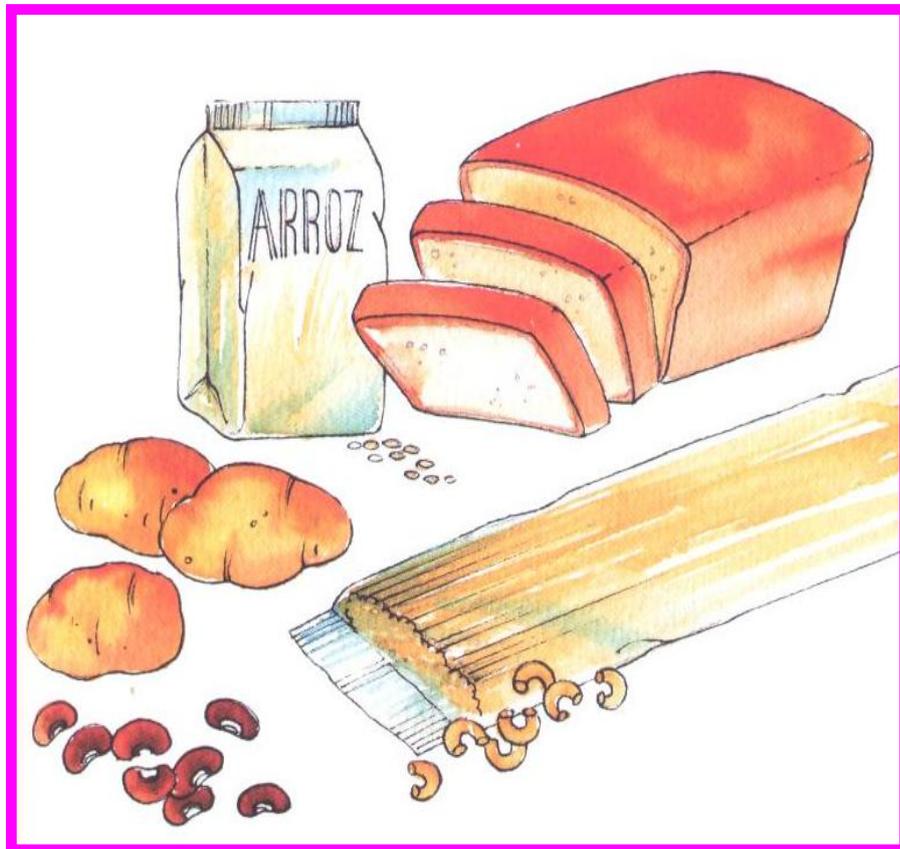
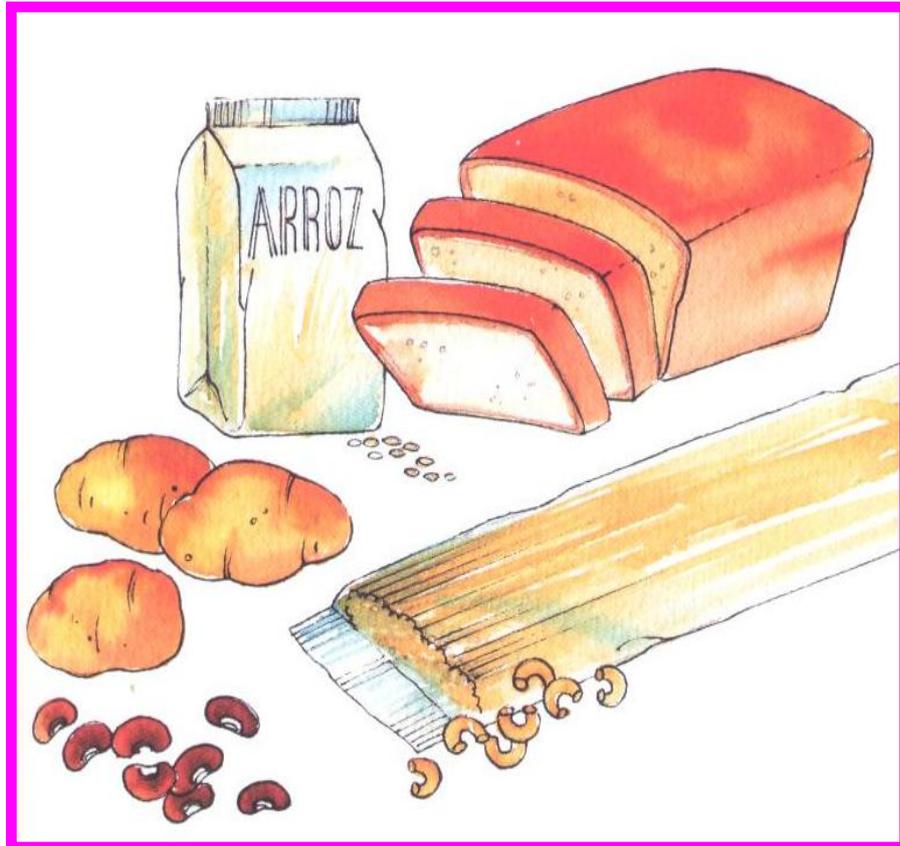
**Bela Adormecida e Branca de Neve** - Podemos comer uma alimentação equilibrada? Temos muita fome e queríamos um prato de peixe com legumes e algumas frutas..... (colocar alimentos bons...)

Todos ficaram contentes por tudo acabar em bem, e resolveram cantar e dançar uma bela canção.

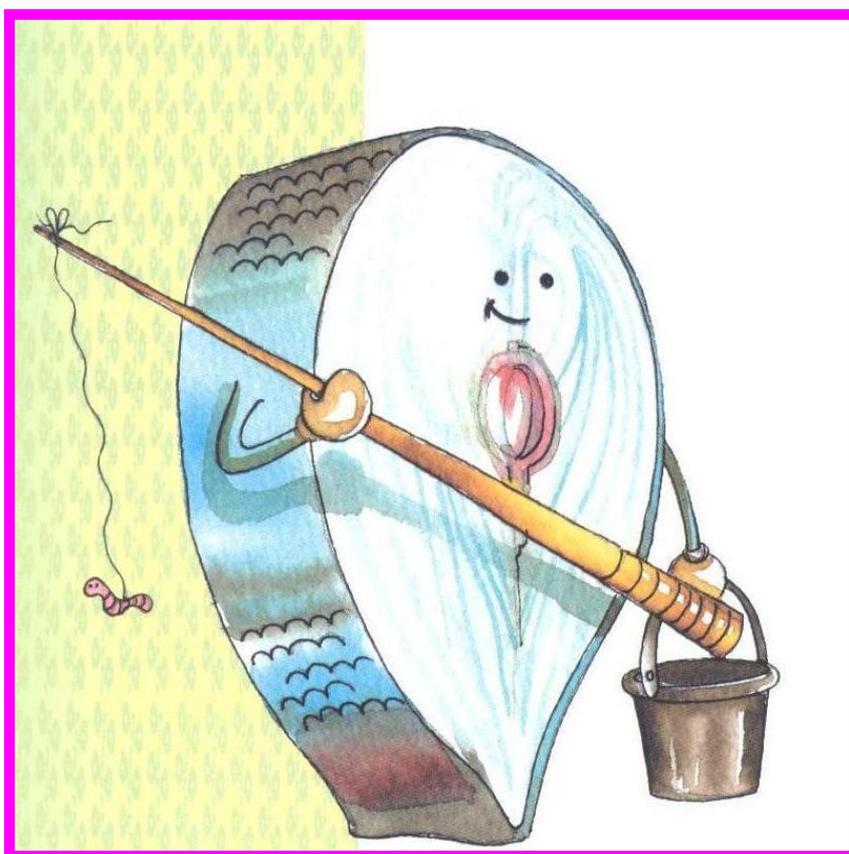
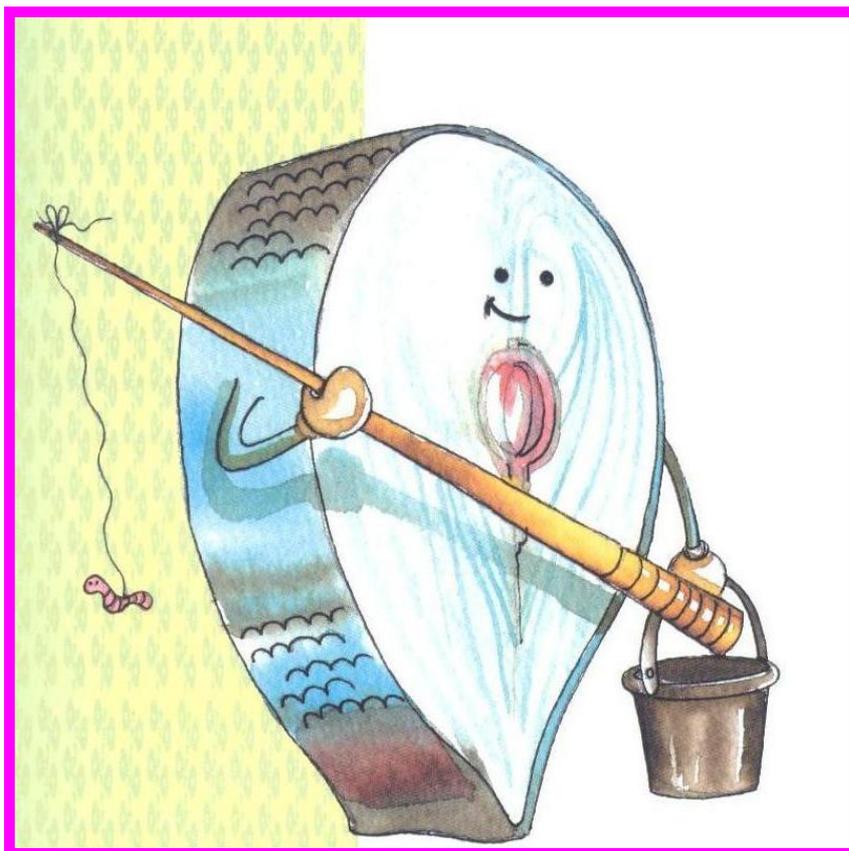
**Anexo 16.** Cartões Jogo da Memória







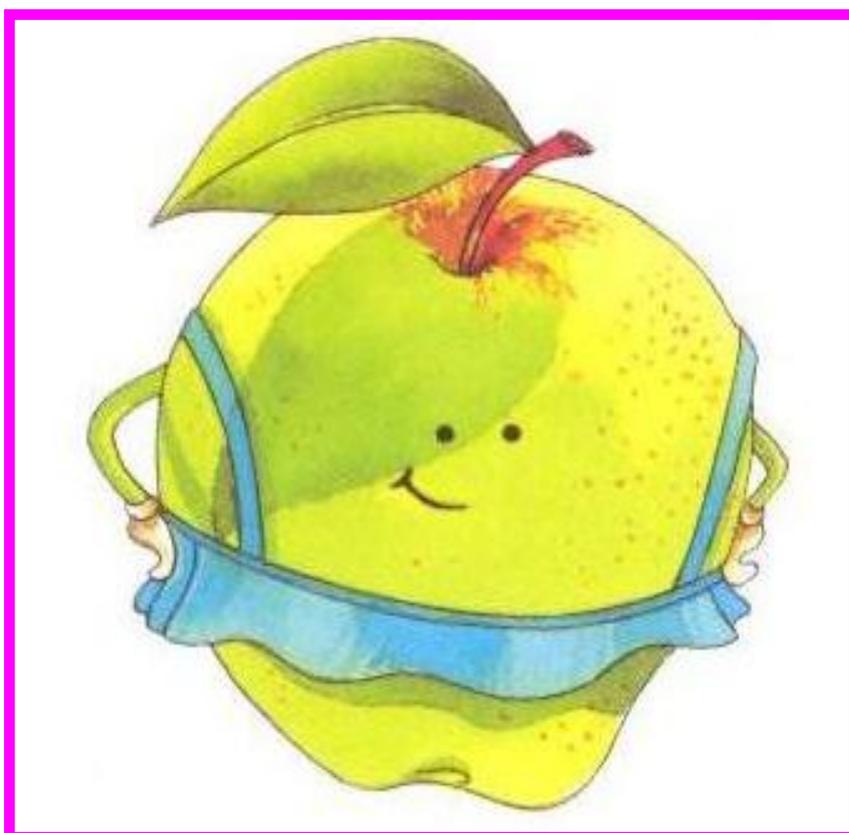
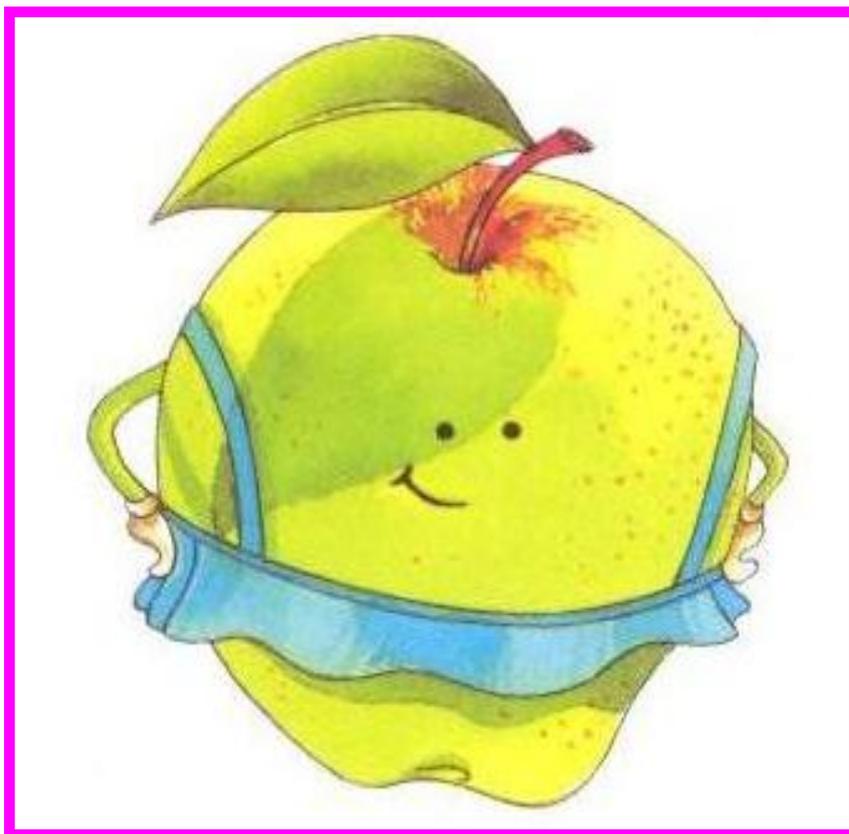














**Anexo 17.** Perguntas para o Jogo da Glória

N.º 21

A laranja tem principalmente:

- a) Vitamina C
- b) Vitamina B
- c) Vitamina K

N.º 22

Ao lanche, qual é o alimento mais saudável?

- a) Batatas fritas
- b) Maça
- c) Croissant de chocolate

N.º 23

O cálcio é importante para:

- a) Os ossos e dentes ficarem fortes e saudáveis
- b) Não é importante para nada

N.º 24

Quantas refeições devemos fazer por dia?

- a) 3 refeições
- b) 4 refeições
- c) 5 a 6 refeições

N.º 25

Devemos comer todos os dias, os alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos?

- a) Sim
- b) Não

N.º 26

Podemos ou devemos comer gomas ao lanche todos os dias?

- a) Sim
- b) Não

N.º 27

A Roda dos Alimentos diz-nos quantas vezes devemos comer os alimentos de cada grupo por dia?

- a) Sim
- b) Não

N.º 28

Devemos acompanhar o almoço e o jantar com salada ou legumes?

- a) Sim
- b) Não

N.º 29

Qual é o grupo da Roda dos Alimentos que devemos comer em menores quantidades / vezes?

- a) Hortícolas
- b) Carne, peixe e ovos
- c) Gorduras

N.º 30

Devemos beber leite ou comer iogurte ao pequeno-almoço?

- a) Sim
- b) Não

N.º 31

Qual é a sobremesa mais saudável?

- a) Leite creme
- b) Bolo de chocolate
- c) Fruta

N.º 32

Na dieta do semáforo, o semáforo verde quer dizer que:

- a) Podemos comer esses alimentos todos os dias
- b) Não podemos comer
- c) Só em dias de festas

N.º 33

Qual o grupo da Roda dos Alimentos mais importante?

- a) Hortícolas
- b) São todos importantes
- c) Laticínios

N.º 34

Os cereais açucarados com chocolate devem-se misturar com:

- a) Outros cereais açucarados
- b) Cereais simples sem adição de açúcar

N.º 35

Devemos comer laticínios todos os dias?

- a) Sim
- b) Não

N.º 36

A que grupo pertence a cenoura e a alface?

- a) Hortícolas
- b) Frutas
- c) Gorduras

N.º 37

A que grupo da Roda dos Alimentos pertence o leite?

- a) Laticínios
- b) Cereais, derivados e tubérculos
- c) Hortícolas

N.º 38

Quantos dias de festa se podem ter por semana?

- a) 2
- b) 3
- c) 1

N.º 39

Quais as cores da Dieta do Semáforo?

- a) Azul, amarelo e vermelho
- b) Cor-de-rosa e azul
- c) Vermelho, amarelo e verde

N.º 40

Deve-se fazer exercício físico todos os dias?

- a) Sim
- b) Não

N.º 41

As frutas e hortícolas são importantes porque?

- a) Têm vitaminas e minerais
- b) Têm gorduras “boas”

N.º 42

Deve-se comer fruta todos os dias, mais que uma vez por dia?

- a) Sim
- b) Não

N.º 43

O azeite é bom para a alimentação porquê?

- a) Não tem gordura
- b) Tem gorduras “boas”

N.º 44

Pode-se comer fast-food todos os dias?

- a) Sim
- b) Não

N.º 45

Qual dos alimentos se deve escolher para o pequeno-almoço?

- a) Pão-de-leite com pepitas de chocolate
- b) Croissant
- c) Pão escuro ou de mistura

N.º 46

Qual o doce com menos açúcar?

- a) Arroz doce
- b) Gelatina

N.º 47

Qual a melhor escolha para o almoço?

- a) Hambúrguer e batatas fritas
- b) Bife de frango com arroz de cogumelos e salada
- c) Pizza

N.º 48

Deve-se:

- a) Comer poucas vezes ao dia, mas em grande quantidade
- b) Comer muitas vezes ao dia, mas em pequena quantidade de cada vez

N.º 49

Um iogurte e uma sandes de queijo ao lanche é uma boa opção?

- a) Sim
- b) Não

N.º 50

Para nos sentirmos bem temos de:

- a) Ver televisão e jogar computador nos tempos livres
- b) Ter uma alimentação saudável e praticar exercício físico todos os dias

N.º 51

Qual dos dois alimentos é preferível?

- a) Leite simples
- b) Leite com chocolate

N.º 52

Os refrigerantes e o ice tea podem substituir a água?

- a) Sim
- b) Não

N.º 53

Deve-se escolher os alimentos com:

- a) Mais sal
- b) Menos sal

N.º 54

Deve-se beber refrigerantes às refeições principais?

- a) Sim
- b) Não

## Anexo 18. Flyer Grupos de Alimentos



### Câmara Municipal da Amadora

**Água** – “Indispensável à vida”. Muito importante beber água em abundância ao longo do dia.

**Cereais, derivados e tubérculos** – “São o «grupo dourado», ricos em hidratos de carbono”. Dão-nos energia para tudo o que fazemos no dia-a-dia. O conselho que vós damos é de comerem diariamente pão escuro ou de mistura, aproximadamente três fatias.

**Hortícolas** – “Verdinhas ou vermelhinhas ao almoço e ao jantar devemos sempre acompanhar”. Fortes e saudáveis é como iremos ficar.

**Fruta** – “Fresca e bem lavada às refeições é aconselhada”. Deixa o nosso corpo a funcionar bem e é importante para não ficarmos doentes. Para isso três peças de fruta por dia temos de comer.

**Laticínios** – “Ajudam a fortalecer os ossos”. Por dia três copos de leite devemos beber.

**Carne, pescado e ovos** – São os tijolos do corpo e assim ajudam a crescer. A palma da mão diz-nos a quantidade mais indicada. Devemos comer uma palma e meia por dia.

**Leguminosas** – “São pequeninas, e da terra nascem de múltiplas cores, desde o verde ao castanho”. Devemos comer uma vez por dia.

**Gordura e óleos** – “Ajudam a ficar quente no inverno”. Devemos comer em pequeninas quantidades e poucas vezes ao dia.

## Anexo 19. Flyer Pequeno-Almoço e Lanche

Continente (2011). Loja On-line. Disponível on-line em: <http://www.continente.pt/HomePage.aspx>.  
Último acesso em: Dezembro 2011.



### AMADORA A CORDA MAIS SAUDÁVEL! O PIPAS RECOMENDA: DE MANHÃ AO ACORDAR O PEQUENO-ALMOÇO VAMOS TOMAR



#### PEQUENO-ALMOÇO

- ❑ Fundamental para fornecer a energia e nutrientes para o começo de um novo dia.
- ❑ A falta dele pode levar a fraqueza, dores de cabeça, impaciência, falta de atenção e concentração, mal estar e indisposição em geral.
- ❑ Permite distribuir a alimentação de forma mais saudável ao longo do dia e diminuir o apetite à hora do almoço. O que ajuda a prevenir a obesidade.



**Um pequeno-almoço saudável**  
1 pão escuro ou de mistura  
com manteiga, queijo ou compota  
+ 1 copo de leite meio-gordo ou 1 chávena de  
leite meio-gordo com 4 colheres de sopa de  
cereais com fibras.  
Nota: Não juntar açúcar  
Custo: 0,33€

**Um pequeno-almoço  
menos saudável**  
1 pão doce com chocolate ou 1  
chávena de leite meio-gordo  
com cereais açucarados  
4 rebuçados e 3 quadradinhos  
de chocolate  
Custo: 0,94€ - 1,40€



É mais barato um pequeno-almoço ou lanche saudável

#### ANTES DO RECREIO INICIAR POR UM BOM LANCHE VAMOS OPTAR

#### LANCHE A MEIO DA MANHÃ



**Um lanche saudável**  
1/2 carcaça de pão escuro ou  
de mistura com manteiga ou  
queijo ou compota  
ou 1 iogurte + 3 bolachas  
"Torrada"  
ou 1 peça de fruta  
Custo: 0,38€

**Um lanche menos saudável**  
1 pacote de batatas fritas ou 4 bolachas  
com creme ou 1 folhado ou 1 bolo com  
creme  
Custo: 1,27€

## Anexo 20. Flyer Sopa



# O PIPAS ensina: Sopa Um Importante Alimento



**Ao almoço e ao jantar deves sempre comer**

Com muitos legumes e hortícolas, contribui para o bom crescimento e desenvolvimento. Rica em fibras alimentares, minerais e vitaminas que ajudam a proteger o nosso corpo das doenças.

A sopa é um alimento de elevado valor nutricional.



Consequências de um consumo inadequado de vegetais:

- ❖ Alterações no regular e saudável funcionamento do intestino (ex. prisão de ventre);
- ❖ Aumenta o risco de sofrer carências de vitaminas e minerais;
- ❖ Aumenta o risco de aparecer doenças do coração e excesso de peso, entre outras.

Com baixo valor energético e uma quantidade de gordura reduzida. Contêm muita água e fibras alimentares que dão, uma sensação de saciedade (de “já estar cheio”). Assim, devemos consumir antes das refeições, o que leva a comer menos quantidade de outros alimentos, geralmente mais energéticos.

Ao combinar com a prática regular de actividade física, vamos contribuir para a manutenção de um peso saudável.

Para quem não gosta de sopa:

A língua tem umas “bolinhas”, que se chamam papilas gustativas e são as papilas gustativas que dizem se vamos gostar ou não de um novo alimento. Só que é semelhante de quando se aprende a andar, em que temos que insistir. As papilas gustativas também têm que ser ensinadas a gostar de sopa. Assim, ao comer mais vezes a nossa língua acaba por começar a gostar.

## Anexo 21. Flyer Legumes



### COM O PIPAS APRENDEMOS OS LEGUMES

Melhora a tua saúde...  
Aumenta o consumo de legumes!

- Os legumes são óptimos alimentos, que ajudam a manter a nossa pele e olhos mais saudáveis e os ossos mais fortes.
- Deixam também o corpo mais forte contra as doenças.
- Para além disso, os legumes têm outra substância, à qual chamamos fibra.
- Que deixa o nosso intestino saudável e a trabalhar bem.
- A fibra também nos dá a sensação de que já não temos fome, o que ajuda a controlar o peso.



#### Já conheces os Super Legumes?

Os super legumes, são aqueles que fazem particularmente bem à saúde:

- ❖ Brócolos
- ❖ Couve-flor
- ❖ Espinafres
- ❖ Couve portuguesa

Enão te esqueças do tomate e da cenoura!

Todos estes super legumes ajudam muito o corpo a eliminar substâncias más e assim evitam que causem danos no corpo e também ajudam nas doenças do coração.



## Anexo 22. Flyer Fruta



### Fácil de comer e rica em qualidade nutricional

- Rica em vitaminas, minerais e fibras necessários à vida.
- Fundamentais para o correto funcionamento do corpo, crescimento, e bem-estar geral.
- As vitaminas também ajudam a deixar as defesas do nosso corpo mais resistentes às doenças e são ricas em antioxidantes, que eliminam substâncias prejudiciais do corpo e previnem assim algumas doenças e o envelhecimento.



**As frutas deliciosas e saudáveis, três peças por dia, as crianças devem comer**



### E quando as podemos comer?

Os frutos são o lanche ideal.

Mas também podemos adicionar às principais refeições: pequeno-almoço, almoço e jantar – de várias formas interessantes e divertidas.

#### Pequeno-almoço:

Pode-se adicionar pedaços de maçã ou fatias de pêssigo aos cereais integrais, ou juntar iogurte a uma taça de morangos, ananás fresco ou cubos de melão. Também se pode beber sumo 100% fruta ou um batido de frutas frescas.

#### Almoço:

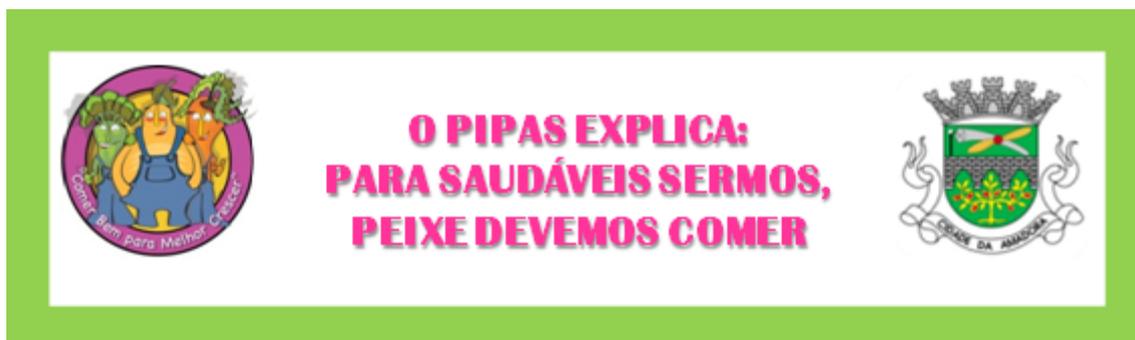
Para uma salada mais colorida, pode-se juntar pedaços de fruta, gomos de laranja ou ananás fresco. E terminar a refeição com uma peça de fruta ou salada de frutas.

#### Jantar:

Pode-se experimentar um jantar mais doce, por exemplo ao juntar manga ao frango grelhado e também terminar com fruta à sobremesa.



### Anexo 23. Flyer Peixe



#### O PEIXE:

Com reduzidos níveis de gorduras más e uma óptima fonte de gorduras boas, proteínas, minerais e vitaminas, na tua alimentação deves sempre inclui-los.



As proteínas são como se fossem os tijolos do nosso corpo. Ajudam a construir os músculos e deixam-nos fortes e saudáveis.



Não te esqueças também que a gordura dos peixes é melhor do que a gordura da carne, sendo de mais fácil digestão. Assim do almoço ou do jantar parte deve fazer.



#### Curiosidade

Sabias que:  
Comer peixes ricos em gordura ómega-3 duas vezes por semana faz bem ao coração. Os mais conhecidos são a sardinha, o atum e o salmão.

Também o peixe, é rico no mineral ferro, que tem importantes funções no corpo:

- Ajuda as defesas contra algumas doenças;
- É importante para o sangue, no transporte do oxigénio e dióxido de carbono;
- E ajuda no desenvolvimento do cérebro.

**Anexo 24.** Delaração de Participação nas Acções de Rastreio e Aconselhante Nutricional desenvolvidas na Decathlon



**Declaração**

Para os devidos efeitos se declara que Diana Isabel Gomes Ferreira contribuinte nº 214053849, Cartão do Cidadão nº 13617564 válido até 04/06/2015, esteve presente no dia 05/11/11 e no dia 10/12/11 onde realizou rastreio e aconselhamento nutricional na Decathlon Cascais.

**Assinatura:**



**Anexo 25.** Delaração de Participação na Futurália



---

**CERTIFICADO**

A Universidade Atlântica certifica que:

Diana Ferreira

participou nas actividades desenvolvidas pelo departamento de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica no stand da Universidade Atlântica durante a edição de 2012 da Futurália, que decorreu de dia 14 a 17 de Março.

---

Barcarena, 20 de Abril de 2012

Dr. Pedro Ferraz  
Director de Marketing e Comunicação da Universidade Atlântica

**Anexo 26.** Certificado de Participação no “13<sup>th</sup> Annual Symposium of the Portuguese Heart Foundation”, em Lisboa da Fundação Portuguesa de Cardiologia

**13<sup>th</sup>**  
**ANNUAL SYMPOSIUM**  
**of the Portuguese Heart Foundation**

THIS IS TO CERTIFY THAT

DIANA FERREIRA

has participated in the «13th Annual Symposium of the  
Portuguese Heart Foundation» that took place on  
November 25, 2011, in Lisbon

*Manuel Carrageta*

Prof. Doutor Manuel Oliveira Carrageta  
President



**Anexo 27.** Certificado de Participação no 3º Observatório Nacional da Obesidade e do Controlo de Peso



**OBSERVATÓRIO NACIONAL DA  
OBESIDADE E DO CONTROLO DO PESO**

**3.º FÓRUM DO OBSERVATÓRIO NACIONAL DA OBESIDADE E DO CONTROLO  
DO PESO**

*“Obesidade na terceira idade, em Portugal: que prioridades de intervenção?”*

**CERTIFICA-SE QUE**

**DIANA GOMES FERREIRA**

**PARTICIPOU NO FÓRUM**

realizado no Auditório Armando Guebuza - Biblioteca Victor de Sá,  
Universidade Lusófona (Lisboa), em 16 de Janeiro de 2012

*Alvaro Teles*

Alberto Galvão-Teles  
(Presidente do ONOCOP)

*Oswaldo Santos*

Oswaldo Santos  
(Coordenador Científico do ONOCOP)

**Anexo 28.** Certificado de Participação no Workshop “Saúde e Bem-Estar”, realizado na Universidade Atlântica



## CERTIFICADO



Para os devidos efeitos se declara que Diana Isabel G. Ferreira participou no Workshop Saúde e Bem-estar na Atlântica dia 21 de Janeiro de 2011, num total de 6 horas.

**Conteúdo Programático:**

- O que é ser saudável;
- Actividade física / Dinâmica de grupo;
- Relaxamento segundo Jacobsohn / Viagem guiada como técnica de desenvolvimento pessoal;
- Relaxamento dinâmico / Estratégias de prevenção e redução do stress

Barcarena, 21 de Janeiro de 2012

  
Mestre Lia Jacobsohn  
Coordenadora da Licenciatura em Fisioterapia

 Universidade  
**Atlântica**

Mestre Maria João Santos  
Coordenadora da Licenciatura em Enfermagem

**Anexo 29.** Certificado de Participação na 8<sup>as</sup> Jornadas de Actualização em Doenças Infecciosas do Hospital Curry Cabral



**Anexo 30:** Participação no Seminário em “Inteligência Emocional e Social”, promovido pelo Centro de Competências e Formação da Universidade Atlântica



---

## CERTIFICADO



Para os devidos efeitos se declara que Diana Isabel G. FERREIRA participou no Seminário em “Inteligência Emocional e Social”, promovido pelo Centro de Competências e Formação da Universidade Atlântica entidade acreditada pela DGERT, processo nº 3137, o qual decorreu no dia 23 de Fevereiro de 2012, num total 1h 30m.

---

Barcarena, 23 de Fevereiro de 2012

O Responsável pela Entidade Formadora

Mestre José Costa Ramos  
Director do Centro de Competências e Formação da Universidade Atlântica



Universidade  
**Atlântica**

**Anexo 31.** Participação na Formação Geral de Voluntariado, realizada no Centro da Juventude e Multigeracional da Amadora



CÂMARA MUNICIPAL DA AMADORA

## Declaração

Para os devidos efeitos, declara-se que **Diana Ferreira**, esteve presente na **Formação Geral de Voluntariado**, realizada no dia **09 de Março de 2012**, no Centro da Juventude e Multigeracional da Amadora, com a duração de **três horas**, no âmbito do Banco Local de Voluntariado da Amadora.

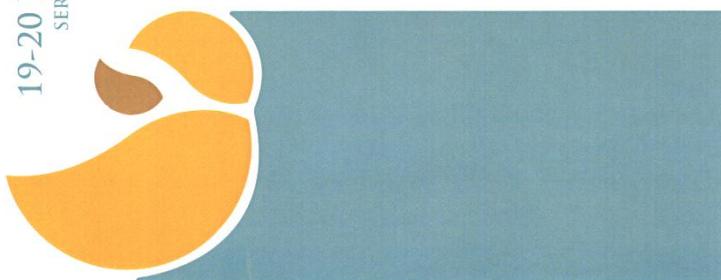
A Chefe da Divisão de Intervenção Social

  
Ana Moreno

The official seal of the Municipality of Amadora, featuring a circular border with the text 'CÂMARA MUNICIPAL DA AMADORA' and a central emblem with a crown and a shield.

**Anexo 32.** Participação no IV Congresso Português de Alimentação e Autarquias, promovido pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, pela Direção Geral da Saúde e pela Câmara Municipal de Lisboa

**IV CONGRESSO  
PORTUGUÊS  
DE ALIMENTAÇÃO  
E AUTARQUIAS**  
19-20 DE MARÇO DE 2012  
SERVIÇOS SOCIAIS DA CML - LISBOA



Declaro-se que Diana Isabel Gomes Ferreira  
participou no IV Congresso Português de Alimentação e Autarquias,  
promovido pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação  
da Universidade do Porto, pela Direção Geral da Saúde e pela Câmara  
Municipal de Lisboa, nos dias 19 e 20 de março, nos Serviços Sociais  
da Câmara Municipal de Lisboa.

P'la Organização A.P.D.C.



**Anexo 33.** Participação na formação com o título de Estratégias Inovadoras para a Perda de Peso, certificada e creditada pela Gnosies

**G**  
**GNOSIES**

**CERTIFICADO DE FREQUÊNCIA DE FORMAÇÃO**

Código da ação: 636682  
Créditos: 1

Certifica-se que Diana Isabel Gomes Ferreira  
natural de Portugal, nascido/a em 19-04-1989, titular do nº de identificação 13617564  
válido até 04-06-2015, esteve presente na ação de formação com o título de  
Estratégias Inovadoras para a Perda de Peso  
que teve início a 22-09-2012, e terminou a 22-09-2012, com a duração de 5 horas em regime presencial,  
Lisboa, 28 de Setembro de 2012

O Responsável Gnosies  
JOGO JOGADO - Sportivos e Formação, Lda.  
1600 334 334  
Certificado nº F01139 /2012 de acordo com o modelo publicado na Portaria nº 474/2010.  
Jogo Jogado - Consultoria e Formação, Lda.



**Anexo 35.** Participação na formação com o título de Estratégias e Métodos de Treino para Perda de Peso, certificada e creditada pela Gnosies

**G**  
**GNOSIES**

**CERTIFICADO DE FREQUÊNCIA DE FORMAÇÃO**

Código da ação: 6361102  
Créditos: 1

Certifica-se que Diana Isabel Gomes Ferreira  
natural de Portugal, nascido/a em 19-04-1989, titular do nº de identificação 13617564  
válido até 04-06-2015, esteve presente na ação de formação com o título de  
Estratégias e Métodos de Treino para Perda de Peso  
que teve início a 23-09-2012 e terminou a 23-09-2012, com a duração de 5 horas em regime presencial,  
lisboa, 28 de Setembro de 2012

O Responsável Gnosies  
JOGO JOGADO - Formação e Formação, Lda.  
1600-314 Campo Pequeno, Lisboa  
Certificado nº F01167 /2012 de acordo com o modelo publicado na Portaria nº 474/2010.  
Jogo Jogado - Consultoria e Formação, Lda.

**Anexo 36.** Participação no Simpósio Anual da Fundação Portuguesa de Cardiologia, realizada em Lisboa

# 14<sup>o</sup> SIMPÓSIO ANUAL

da Fundação Portuguesa de Cardiologia

## CERTIFICA-SE QUE

*Diana Ferreira*

participou no «14<sup>o</sup> Simpósio Anual da Fundação Portuguesa de Cardiologia» que decorreu no dia 23 de Novembro de 2012, em Lisboa

*Manuel Carrageta*

Prof. Doutor Manuel Oliveira Carrageta  
Presidente

